

# ژیل سائنسز

پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد کے لیکچرر اور نوٹس پر مبنی  
قدرتی طریقہ علاج کی ایک جامع کتاب



پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد

# ژیل سائنس

آسان اور زود اثر قدرتی علاج

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد

فرید پبلشرز

**ZHEEL SCIENCES INSTITUTE**

605, Clifton Centre, Schon Circle, Block 5, Clifton,  
Karachi-Pakistan. Tel: 021-35610215-6-7, 35444457  
Cell: 0321-5444457, 0333-5444457 www.zheelsciences.com





## جملہ حقوق محفوظ ہیں

کتاب کا نام	ژیل سائنس
مصنف	پروفیسر ڈاکٹر عبدالعہد مسافر
ناشر	سید فرید حسین
اہتمام	سید عبدالمنعم فرید 0313-2800052
سن اشاعت	بارہویہ مارچ 2012ء
تعداد	
قیمت	

راے مالکِ کُل دین پر رحم فرما..... آمین

فرید پبلشرز

ZHEEL SCIENCES INSTITUTE

605, Clifton Centre, School Circle, Block 5, Clifton,  
Karachi-Pakistan. Tel: 021-35810215-6-7, 35444457  
Cell: 0321-5444457, 0321-5444457 www.zheelsciences.com



## دیباچہ

میں نے یہ لکھ لیا ہے کہ اللہ وہ سب کچھ دیتا ہے جو انسان کو چاہیے۔ میں وہ اٹھک مسافر ہوں جس نے ہمیشہ طم چاہا اور میری چاہت پوری ہوتی گئی۔ ہر چیز چاہنے کے اپنے اپنے طریقے ہوتے ہیں جس کو میں نے دریافت کیا وہ ہے مطالعہ انگلیں، تلاش، محنت اور تحقیقات سے سو 100 میں سے اسے 90 فیصد چیزیں مل جاتی ہیں۔ باقی دس فیصد اگر تیری ملیں تو انہوں نہیں کرتا چاہیے۔ پچھلے بیس سال سے میں تحقیق کے لیے مسلسل مطالعہ اور محنت کرتا رہا اور رفتہ رفتہ جا کر یہ کتاب جو آپ کے ہاتھ میں ہے لکھی۔

اس کتاب میں وہ تمام مضامین موجود ہیں جو ہر انسان کی ضرورت ہے چاہے وہ کسی بھی شعبہ، عمر یا پیشے سے تعلق رکھتا ہو۔ میں نے اپنی پوری زندگی میں یہ کوشش کی ہے کہ کچھ کچھ کروں کچھ نی کچھ نی اور خاص دریافتیں کروں اور یہ کوشش کی ہے کہ بڑھ کر تا ہوں وہ بے ضرر ہو سادہ اور آسان ہوں جو ہر انسان کی سمجھ میں آسکے۔ دو چیزیں دریافت کروں جس کی تلاش میں ہر انسان کو محنت ہے اور وہ ہے یہ کتاب جس کی تلاش میں آپ خود بھی تھے۔ یہ کتاب Health Happiness and Success پر مشتمل ہے۔

مجھے امید ہے کہ آپ اس کتاب کا مطالعہ اپنی پہلی فرصت میں اور اپنی ضرورت سمجھ کر کریں گے اور اس سے اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائیں گے۔

اگر مجھ سے رابطہ رکھنا چاہیں تو کوئٹہ ویب سائٹ پر جا کر لکھیے Prof. Dr. Abdul Samad Musafir

آپ کا محفل

پروفیسر ڈاکٹر عبدالصمد مسافر

## Prof. Dr. A. Samad Musafir Ph.D

Prof. Dr. Abdul Samad Musafir; Ph.D in Alternative Medicines is a brilliant researcher International Author. He is acclaimed as the prince of Healing & is recipient of the Quaid-e-Azam Gold Medal Award. Acknowledged as one of the Golden Personalities of Pakistan. Prof. Dr. A. Samad is founder of Zeheel Sciences Institute. SAMDA Products Private Limited and is the President of SAMDA Welfare Trust.

Prof. Dr. A. Samad is founder of the world's most powerful healing energy SAMDA, HMF, PMBL DA Reiki, DA Instant Yoga, PARAZ, Bio Mind Power and many such mind power disciplines. Gifted with amazings powers of healing and natural ability to impart this knowledge, He is the teacher guide to many Doctors, Psychologists and Professionals from various walks of life.

The life & work of Prof. Dr. Samad Musafir has been showcased on various television and radio channels including GEO, ARY, R World, PTV, BBC, CNN, Radio Pakistan, Radio Tehran and Radio Dushanbe; numerous articles have been written international & National newspapers and magazines. He has worked closely with World Health Organization, UNICEF, Medicines Sans Frontiers (Doctors without boundaries).

# فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	باب
06	ذیل سائنسز	پہلا باب
44	ہیٹنگ کیا ہے؟	دوسرا باب
59	مثالی جسم لطائف اور توانائی کا گرداب	تیسرا باب
80	موسیقی کے ذریعہ علاج	چوتھا باب
88	خوشبو سے علاج	پانچواں باب
118	ہومیو پتھی	چھٹا باب
127	ہونا قحرائی	ساتواں باب
134	رنگوں سے علاج	آٹھواں باب
147	بقیہ طبیسی قحرائی	نواں باب
160	پانی کے ذریعہ علاج	دسواں باب
167	اسٹرا لوجی	گیارہواں باب
236	جزی بوٹیوں سے علاج	بارہواں باب
243	یوگا قحرائی	تیرہواں باب

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

## پہلا باب:

یہ ایک ایسا باب ہے جس میں ٹیل سائنسز کے تمام مضامین کا مختصراً ذکر کیا ہے تاکہ کتاب کے دوسرے اسباق کا مطالعہ آسان ہو اور اس باب کا مطالعہ آپ کو بہت سی دلچسپ لگے گا۔

پہلے باب میں وہ لکھے ہوئے مواد موجود ہیں جو میری تمام زندگی کی تحقیقات و مطالعات کا مجموعہ ہیں۔ اس میں میرے عشق، محبت، جذبات، تجربات اور حیران کن علوم کا اپنی تخلیقی ترسیلات موجود ہیں۔ ٹیل سائنسز علوم کی ایک لامحدود طاقتور اور خوبصورت دنیا ہے جس کو میں نے ایک چھوٹی سی کتاب میں قید کیا ہے۔ جو درج ذیل ہے۔

## ZHEEL SCIENCES

مرجو

School of Alternative Medicine	School of Healing Energy	School of Mind Sciences	School of Yoga	School of Meditation	School of Magnum Power
Reflexology	Amada Healing	BMP	D.A. Instant	ZvDM	HMF
Acupressure	Energy	Bio Mind Power	Yoga	Zheel Method	Human
Zone Therapy	D.A. Energy	BPM	Hatha Yoga	Deep Meditation	Magnetic Force
Aroma Therapy	DNA Active	Bio Plasma	Raja Yoga	Yoga Meditation	Hypnosis
Colou Therapy	Bio Energy	Mind	Marma Yoga	Religious	Self Hypnosis
Hydro Therapy	World Cross	PMBL	Thanitra Yoga	Meditation	Others Hypnosis
Music / Sound	Healing	Power of Mind &	Sawara Yoga	Hypnotic	Magneto
Therapy	Usul Reiki	Body Language	Smart Yoga	Meditation	Therapy
Huna Therapy	Seichim Reiki	SAMAD's Mind		ASM	Attract Money
Feng Shui	Kundalini Reiki	BLP		Active Spiritual	
Therapy	Karuna Reiki	Neuro Linguistic		Mind	
Pendulum		Programming			
Astrology		Silva Mind			
Herbal Healing		Method			

## قدرتی طریقے سے علاج معالجہ یا (Healing) کی تاریخی حیثیت؟

ہمارے دواں کراۓ ارض پر قدرتی طریقہ علاج یا (Healing) کا آغاز کب ہوا؟

ٹیل سائنسز کے لحاظ سے قدرتی طریقہ علاج انسانوں میں (72) ہجرت ہزار سال پہلے شروع ہوا۔ ٹیل سائنسز کے کچھ ماہرین کا یہ نظریہ ہے کہ انسان اور حیوانات کی پیدائش کے ساتھ ہی قدرتی طریقہ علاج معالجہ کا عمل شروع ہوا لیکن اڑکیالوجی کے لحاظ سے جو شہوت ہمیں مل رہے ہیں اور تاریخ ہمیں جو ٹھوس ثبوت فراہم کرتی ہے وہ پانچ ہزار سال سے چلا آ رہا ہے جو کہ ہڑپہ، موہنجودادو، مصر، میسوپوٹیمیا یعنی فعلی عراق، چائنا، امریکہ، افغانستان کے شمالی علاقہ جات، عمورو یا کے ارد گرد اور افغانستان کے فعلی صوبہ فغانی جو پرانے زمانے میں ڈیرا کہا کرتے تھے سے شروع ہوا۔

## قدرتی طریقہ علاج یا ہیملنگ کہاں سے اور کیسے حاصل کی جائے؟

سائنس یہ ثابت کر چکی ہے کہ کائنات میں کسی قولیہ یا نیاں ہیں جو ہر چیز کو اس کے مدار میں چلا رہی ہیں اور اس کائنات کو سنبھالے ہوئے۔ کسی غیر مری توانائی کا کام ہے۔ اور اس ہر بنیادی اور اصلی توانائی جن کو تخلیق یا اعظم کہتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ کئی توانائیاں بھی ہوتی ہیں جن کے نام مریخ، زحل، یو، اور نیپچون ہیں۔  
سوشل، نیرونیل، پارٹوشیل، سترزین، وورستا، سوسوتی اور ویاس۔ ان توانائیوں کی آگے درجہ بندی کی گئی ہے تاکہ آپ اچھی طرح سمجھ لیں کہ ہیملنگ کیسے اور کہاں سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

توانائی کیا ہے، کہاں سے آتی ہے، کہاں پیدا ہوتی ہے اور کیسے کام کرتی ہے؟ ٹیلی زبان میں توانائی کو ٹیل ZHEEL کہا جاتا ہے اور ٹیل کے اندر کائنات کے تمام راز چھپے ہوئے ہیں۔ اگر آپ ٹیل کو صحیح طرح سمجھ لیں تو پھر آپ بہت سے پوشیدہ رازوں کا سراغ لگا سکتے ہیں۔

## ٹیل اور مادہ:

اگر ٹیل ہی سب کچھ ہے اور کائنات کی بنیادی توانائی ہے تو آپ کے تصور میں ٹیل کسی توانائی ہونی چاہیے؟ فرض کریں کہ آپ ایک مشین بناتے ہیں تو آپ کئی اوزار لیکر پرزوں کو اکٹھا کر کے اور ایک دوسرے سے ملا کر اور مربوط کر کے ایک مشین بنائیں گے۔ پھر اس مشین کو چلانے کے لئے کسی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے کہ اس

مشتین کو چلا سکے۔ اس ہی طرح آپ کے ایک غلیہ کے اندر جو مادی مواد موجود ہے اس کے اندر ایک ذخیرہ آنے والی توانائی بھی موجود ہے جو آپ کے غلیہ (مشتین) کو چلا رہی ہے اور اس توانائی کا نام ہے Zheel ڈیل۔ ڈیل ذخیرہ غلیہ میں بلکہ یہ اس کائنات کی ہر چیز کو چلا رہی ہے۔ یہ ہر چیز میں موجود ہوتی ہے۔ یہ توانائیں (طاقتوں) کی دنیا ہے جو آپ کے وجود کے 100 سوکھرب غلیوں میں موجود ہے۔ ڈیل کے معنی ہے توانائیں کا مجموعہ۔ یہ 7 سات توانائیں کا مجموعہ ہے یعنی ایک ڈیل کے سات حصے ہیں اور ہر حصہ اپنی اپنی جگہ توانائیں کی ایک دنیا ہے۔ یعنی ایک حصہ کے اندر کی قسم کی توانائیاں موجود ہوتی ہیں اور یہ توانائیاں اپنی اپنی جگہ اپنے فرائض کو سرانجام دے رہی ہیں۔ ڈیل کے مطالعہ سے ہی آپ کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں اور حقیقت میں آپ اپنے آپ کو طاقتور مخلوقات (اشرف المخلوقات) کے روپ میں دیکھ لیں گے۔ درج ذیل آپ کے ایک غلیہ میں موجود نیا رنگ نظر آلیں۔

انہیں توانائیوں میں ایک توانائی اور ستاروں میں (سما) انرجی پانی جاتی ہے جو شفا کی اور حیاتی توانائی ہے۔ یہ لازوال اور لامحدود توانائی کو بروئے کار لا کر ہم اپنی تمام بیماریوں کا علاج خود کر سکتے ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس توانائی کو حاصل کیسے کیا جائے یا تو ان لوگوں کی طرح جنہوں نے اس توانائی کو بہت محنت اور ریاضت کے بعد حاصل کیا شاید سالوں میں اور پھر اس سے نہ صرف اپنا علاج کیا جاسکتا ہے بلکہ پوری دنیا کے لیے ایسی ایسی مثالیں چھوڑی جاسکتی ہیں جن کو ابھی تک قراء ارض کی لوگ سمجھ نہیں پائے۔ یہ لازوال و لطیف اور ہر طریقہ علاج سے طاقتور میٹنگ قوت کہاں سے انسان میں آتے ہیں؟ اور کیسے جیسے مہلک بیماریوں کا علاج chronic ذہن پر لٹن کا علاج وغیرہ، یہ وہ تمام بیماریاں ہیں جو میڈیکل سے لا علاج ہیں۔ جب کوئی عام انسان لا علاج بیماریوں کا علاج کرتے ہیں تو واقعی حیران کن بات ہے اسرار کو مزید سمجھنے کے لئے میری دوسری کتاب شفا کی توانائیوں کی پوشیدہ دنیا کا مطالعہ ضرور کریں۔

## مزید سائنس (ZHEEL SCIENCES)

مزید سائنس توانائیوں کا مطالعہ اور اسے بہترین طور پر طریقوں سے استعمال کرنے کا نام ہے۔ اس میں کسی بھی بیماری یا مسائل کا حل ناممکن نہیں ہے۔ ذیل سائنس سکون اور خوشیوں کی دنیا ہے۔





کامیاب اور پتھریل زندگی کی ضامن ہے۔ میں نے 1993 میں ڈیٹیل سائنسز کی بنیاد ڈالی۔ جس میں وقتاً فوقتاً نئے اور ایڈوانس Methods شامل کیے۔ اب دنیا میں ڈیٹیل سائنسز جہاں کر دینے والی علوم میں سے ہے۔

میرے بچپن سے بھرپور لگن، زوردار مطالعات، انٹیک محنت اور سخت کاوشوں کے نتیجے میں 1999 میں ڈیل سائنسز کو نیا فروغ ملا اور دنیا میں بہت سارے اداروں نے ڈیل سائنسز کو نہ صرف تسلیم کیا بلکہ بعد میں مجھے انٹرنیشنل ایوارڈز بھی ملے۔ میں نے ڈیل سائنسز پر بہت سی کتابیں لکھی اور ڈیل سائنسز کو عام لوگوں تک پہنچانے کی خاطر درج ذیل سکولز قائم کیے جو یہ علم عام لوگوں تک پہنچانے کیلئے ہمہ وقت کوشاں ہیں۔ ڈیل سائنسز سے وابستہ سکولز درج ذیل ہیں۔

## مرجو

ہے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما آمین



- 1 SCHOOL OF NATURAL HEALING ENERGY.
- 2 SCHOOL OF ALTERNATIVE MEDICINE.
- 3 SCHOOL OF MAGNUM POWER.
- 4 SCHOOL OF MIND SCIENCE.
- 5 SCHOOL OF MEDITATION.
- 6 SCHOOL OF YOGA.

## School of Natural Healing Energy

قدرتی توانائی سے علاج معالجہ:

اس سکول میں Life and Healing Powers کا مطالعہ اور استعمال کرنا سکھایا جاتا ہے۔ اس

سکول کا مقصد ہر شخص کو جسمانی و نفسیاتی طور پر صحت مند اور تندرست کرنا ہے۔ اس سکول آف نیچرل ہیالنگ 100 فیصد مسٹر اثرات سے پاک ایک ذمہ دار شعبہ ہے جو مہلک بیماریوں کا علاج

کرتا ہے، انسان کو قلبی سکون دیتا ہے۔ اس سکول میں درج ذیل مضامین شامل ہیں:

SAMDA HEALING ENERGY  
D.A ENERGY.  
BIO ENERGY.  
REIKI.

## Samda Healing Energy

سمدا شفائی توانائی:

سمدا دنیا کی طاقتور ترین مہلک انرژی ہے۔ جس میں D.A Energy اور ریکی کی تمام اقسام سدا کے

نظر لیول سے خود بہ خود Attune ہو جاتی ہیں۔ اس کی Frequency اتنی High ہے جو دوسرے مہلک



ہا خف، گھبراہٹ، ذہن نشین اور بھیڑوں کی ناقص کارکردگی شامل ہیں۔ یہ Sub-Level سمجھڑوں کو بیماریوں سے نجات دلاتا ہے، سائنس کو منظم، سمجھڑوں کو مضبوط بناتا ہے اور سمجھڑوں سے زہریلے مادے کو نکال دیتا ہے۔ جس کی بنا پر اعصاب کو بھرپور اور تازہ آکسیجن ملتی ہے۔ انسان کو قطعی سکون حاصل ہوتا ہے۔ آکسیجن کی فراہمی کی وجہ سے جسمانی اور روحانی صلاحیتیں کئی گنا بڑھ جاتی ہیں۔

### 3 Environmental Healing (Energizing)

اپنے ارد گرد گھر اور دفتر میں ایک حفاظتی توانائی کا حلقہ بنانا:

سما Basic کا تیسرا Sub-Level (Environmental Healing) فنی توانائیوں

کو زائل کرتا ہے۔ اور مثبت توانائیوں کو بڑھاتا ہے۔

سائنس کے لحاظ سے انسانی خیالات کی توانائیاں آواز کی طرح ہیں۔ جس طرح آواز کی سوسال تک اس

کائنات میں موجیں درہتی ہے۔ اسی طرح انسانی مثبت اور منفی خیالات کی توانائیاں بھی ہمارے ارد گرد موجود رہتی ہیں۔

انسانی خیالات کی فنی توانائیوں کو سمجھڑوں کے Sub-Level سے محرم کیا جاسکتا ہے۔ نیز مثبت توانائیوں کو

بڑھایا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ سما کے تیسرے Sub-Level سے آپ جادوئے، جنات اور نظر بد جیسے منفی

اثرات کو 100 فیصد ختم کر سکتے ہیں۔

### Middle Level of Samda

درمیانے درجہ کے مضامین

Samda Middle Level بھی تین Sub-Level پر مشتمل ہے۔ جس کا دورانیہ آٹھ (8) گھنٹے

ہے۔ Samda Middle Level میں درج ذیل Sub-Level شامل ہیں۔

1 Distant Healing.

2 Zheel Energy Centers Activation.

## 3 Meditative Healing

## Distant Healing 1



مرچو

اے مالک کل کبرے والدین پر رحم فرما

اس Sub-Level (Distant Healing) میں گروپ ہینک اور فاصلاتی ہینک توانائیاں موجود

ہیں، جو دور سے مریض کو تیک جاتی ہیں۔ مریض دنیا میں کہیں بھی موجود ہو، آپ اس سے Distant Energy

Healing کے ذریعے رابطہ قائم کر سکتے ہیں۔ اس Sub-Level کو زیادہ تر لوگ دوسروں کو Relax کرنے

کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ اور اس سے ہینک پیاریوں کا علاج بھی ہوتا ہے۔

## Zheel Energy Centers Activation 2

اپنے وجود میں توانائی کا بہاؤ بڑھانا:

Middle Level کے دوسرے Sub-Level (Zheel Energy Centers

Activation) میں جسم کے ژیل انرجی سینٹرز کو Activate کیا جاتا ہے۔ جس کے بعد جسم میں بے پناہ



## 2 Samda Beauty And Attraction.

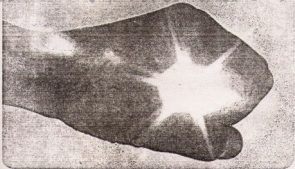
سماءے آپریشن کا عمل:

### Samda Surgery 1

Samda Surgery کے آٹھ (8) پائس ہیں۔ اس میں آپریشن یعنی سرجری کی جاتی ہے۔ جس سے کینسر، گردے کی پتھری، نظر کی کمی اور آنکھوں کی مختلف مہلک بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ جسم کے دیگر حرارت پر قابو پانا، یعنی گرمی سردی کو کنٹرول کرتا، کششِ فعل کو کم کرنا مثیل توانائیوں کو حاصل کرنا، دھوا، مٹی اور پانی کی توانائیوں کو حاصل کرنا اور ان کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرنا شامل ہے۔ یہ قدرت کی سربست رازوں کا راز ہے۔ جس کے نتائج بیماری سوج سے بالاتر ہیں۔

مرچو

### Samda Beauty And Attraction 2



اے مالکِ کُلِ مینے والدین پر رحم فرما۔ آمین

## خوبصورتی اور کشش

Samda Beauty And Attraction میں تمام جلدی بیماریوں کا علاج، نیچرل بیوٹی میں اضافہ، تروتازہ خوبصورت اور بڑے کشش نھرتا ہوتا ہے پر قابو پانا، تمام جنسی بیماریوں سے بچاؤ اور ان بیماریوں کا علاج کرنا شامل ہے۔ اس کے علاوہ اولاد کا نہ ہونا اور اولاد پیدا ہونے سے پہلے ماں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کو بہتر کرنا شامل ہے۔ یہ Sub-Level غیر شادی شدہ اور شادی شدہ دونوں کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

## Samda Master Level

Basic, Middle And Advance Levels کے الگ الگ ماسٹر لیول ہیں۔ ہر ماسٹر لیول کی

اپنی اپنی خوبیاں ہیں۔ ماسٹر لیول کرنے سے ہمہ گیر کی توانائی تو حیران کن حد تک بڑھ جاتی ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ آپ دوسروں کو Attunement دے سکتے ہیں اور سیکھا سکتے ہیں۔ ماسٹر لیول کرنے میں خوشی کی بات یہ ہے کہ جب سما ماسٹر کی اولاد ہوگی وہ سما کے ابتدائی یعنی Basic لیول کی پیدائشی طور پر Attune ہوگی۔

اس کے علاوہ اس میں پیدائشی طور پر Healing Power بھی ہے۔ اس کی انگریزی عبارت ہے Healing Power۔ اس میں دور رسالتی یعنی (Distant Healing) بھی کر سکیں گے اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ بچے پیدائشی طور پر ذہنی اور جسمانی لحاظ سے بہت بہتر ہوتے۔ اسی طرح ماسٹر لیول کی اور کئی خوبیاں بھی ہیں۔ میں ان بچوں میں سے ایک تھا۔ اللہ کی طرف سے مجھے پیدائشی طور پر شفا ملی تھی۔

میں جب نو (9) سال کا تھا جن توانائیوں کو میں نے تعارف کر دیا۔ وہ درج ذیل ہیں:

- 1- D.A. Energy
- 2- Samda Healing Energy

## D.A Energy

اس کی کیا جگہ D.A Energy نے لے لی اور بعد میں D.A. Energy کی جگہ Samda Healing Energy نے لے لی جیسے میرے علم میں اضافہ ہوتا گیا ویسے ویسے ہی علوم کے اصلی ناموں کا بھی



سراغ مل گیا۔ میرے مطالعات، تحقیقات اور کاوشوں سے میں اس نتیجے پر پہنچا کہ ان تمام علوم کے اصلی نام جو پانچ ہزار (۵۰۰۰) سال سے چلے آ رہے تھے درج ذیل ہے۔

## Samda, Samad, Samadhi, Samadhi and Samdi

یوگا میں SAMDI کا مطلب رشتے دار یا رشتے کو کہتے ہیں۔ اور shadi کا لفظ اسی سے ہی نکلا ہے۔  
SAMADHI کا مطلب ہے دیاں گیاں یعنی مراقبہ جو لائقیت میں تعلق بناتا ہے ان قوتوں سے جو شک ہے خوشی ہے طاقت ہے اور ابد ہے۔

SAMDA کا مطلب ہے حیاتی اور شعاعی قوتوں سے رشتہ جوڑنا، جسم آہنگی پیدا کرنا، غراب نکالنا، دوست کرنا، سکون، خوشی اور قدرت کی لامحدود قوتوں سے تعلق بنانا ہے۔

SAMAD (صمد) لفظ بہت ہی زبانوں میں استعمال ہو رہا ہے جبکہ مطلب ہے بے نیاز، بے نیاز قوت، ہر چیز سے سوہرا کسی کا محتاج نہیں اور اس تمام علوم کا مقصد اور مطلب ہی یہی ہے۔ کہ انسان کو بے نیاز کرنا، آزاد کرنا، آزادی دینا اور ہر نعمت سے بے نیاز ہونا۔ تو تمام فضاء سے تعلق رکھنے والے علوم کا نام SAMAD یا SAMDA ہے۔ SAMDA یا D.A ENERGY کو انسانی سمیرے روحانی ارتقاء کے نام سے موسوم ہے جس کا مطلب ہے دوراندیش۔ اس کو دس میں شامل درج ذیل لکھتے ہیں۔

## Attraction of B.E.P and Sixth Sense -1

یہ لیول انسان کی چھٹی حس کو دوسرے طریقوں کی بہ نسبت نہایت تیزی سے اجاگر کرتا ہے۔ اور اس سے Bio-Plasmic اور Bio-Energy کی Activation کی جاتی ہے۔

## Cross Universe Energy -2

کراس یونیورس انرجی کا ایک لیول ہے اور اس میں کوئی Symbol نہیں دیا جاتا۔ اس لیول کو سمجھ کر آپ دوسری دنیاؤں کا Soula سفر بہت آسانی سے کر سکتے ہیں۔

روحانی دنیا اور روحانی بزرگوں سے ملاقات، بات چیت یعنی روحانی تعلیم بھی ہوتے ہیں۔ شاید یہ بات آپ

کو تھوڑی سی ہانگن لگے لیکن جب آپ مہلی طور پر سمجھ لیں گے پھر آپ یقین کر لیں گے۔

### 3- Inner World Energy اندرونی توانائیوں کی دنیا

Inner World Energy، کراس یا تھورس انرجی کا انکلا حصہ ہے۔ انرجی کا یہ حصہ سیکھنا ان لوگوں کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جو دوسری دنیاؤں تک کسی حد تک رسائی حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔ اور بعض اوقات انہیں ایسا ہوتا ہے کہ انہیں مزید رسائی کے لیے دروازہ دکھائی دے رہا ہوتا ہے مگر اس تک رسائی ان کے لیے ممکن نہیں ہوتی۔ نیز وہ انرجی سمجھ کر اس دنیا میں داخل ہونا ناممکن نہیں رہتا ہے بلکہ با آسانی خواہ صورتِ لطیف اور پُر لطف دنیاؤں کی سیر کر سکتے ہیں۔

### 4- Rain Energy رین توانائی

Rain Energy ان لوگوں کے لیے مفید ثابت ہوتی ہے جو جوڑے بے اولاد ہوں اور اولاد بھی نعمت کے لیے ترستے ہوں بظاہر ذاکر حضرات کے مطابق کسی بیماری کی نشاندہی کی ہو اور کسی اندرونی وجہ سے اولاد نہ ہو اور رین انرجی انسانی جسم میں داخل ہو کر پانی کی طرح چلتی ہوگی۔ اسی طرح رین انرجی کے نتائج بھی بے اولاد جوڑوں کو اولاد جیسے نئے پھل کے حصول میں مدد دیتی ہے۔

### 5- Feam Energy فیم توانائی

قدرتی چیزوں سے محبت کرنا آپ کو خود بخود اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ Feam Energy سے مراد آگ زمین ہوا اور پیرا ہے۔ ان چار طاقتوں کی انرجی کو کچھ کر محسوس کرنا اور پھر استعمال کرنا یعنی ان سے کام لینا۔ کبھی آپ نے سوچا ہوگا کہ زمین کے نیچے یعنی زیر زمین فرماؤں کا راز انسان کیسے جان لیتا ہے۔ چاہے وہ میرے جوہرات، جیل و معدنات ہوں یا زیر زمین پانی کا چھوٹا ہوا چشمہ جی ہاں یہ سب Feam Energy کی کرامات ہیں۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے اشرف المخلوقات کو Feam Energy جیسا علم بخشا ہے جس کے ذریعے زیر زمین فرماؤں کو دھونڈ کر ان سے بہترین فائدے اٹھا سکتے ہیں۔

## 6- Words Energy الفاظ کی توانائی

پیارہ محبت اور الفاظ کی طاقتوں سے بڑھ کر کوئی طاقت نہیں۔ WORDS ENERGY خاص طور پر ان والدین کے لئے سیکھنا بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے جو اپنی اولاد کی تعلیم میں عدم دلچسپی پر سخت تالاں ہوں یا ان کی ندری حادثوں کی وجہ سے پریشان ہوں۔ WORDS ENERGY کے ذریعے نیند کی حالت میں کماٹھ بچے کے یا کسی بھی شخص کے لاشعور میں بٹھائی جاسکتی ہے۔ جو اپنی ایک کاپی شعور میں چھوڑتی ہے۔ انسان ہوش میں آنے کے بعد لاشعوری طور پر وہی کام کرتا ہے۔ جو اس کے لاشعور میں Feed کیا جاتا ہے۔

## 7 - Neagive Enittes Clearing Energy (Part-1)

منفی توانائیوں کو صاف کر کے توانائی

کئی کے دور میں جہاں ہر انسان ایک دوسرے سے آگے جانے کی دوڑ میں کوشاں ہے۔ ہر قدم پر حسد، کینہ، برائی نظر اور حسرتوں کے طوفان میں انسان کا سامنا رہتا ہے۔ ایسے میں Negative Entites Clearing

Energy سیکھ کر آپ اپنے آپ کو دوسروں سے نکلنے والی ہر قسم کی منفی شعاعوں، حسد یا نظریہ سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ اس حد تک کہ کسی جگہ پر یا کسی انسان پر بھی نہ اسایہ ہو یا کوئی نفسیاتی مسئلہ ہو اگر جی کے اس لیول کو سیکھ کر آپ ان تمام تر مسائل سے چھٹکارا پا سکتے ہیں اور میں سمجھتا ہوں کہ ہر انسان کو یہ لیول سیکھنا چاہیے تاکہ اپنے آپ کو اور اپنے پیاروں کو محفوظ رکھ سکیں۔

## 8- Neagive Enittes Clearing Energy (Part-2)

یہ لیول اس کا دوسرا حصہ ہے اور یہ مرحلہ منفی اثرات رکھنے والے جنات، منفی ارواح اور تمام تر منفی اثرات سے بڑے جیہوں اور لوگوں کو ان کے اثر سے آزاد کرانے کا نام ہے اس بڑے اثر کی کے مرحلے کو تمام شاگرد اگر غور و خوض سے سیکھیں تو تمام تر پریشانیوں سے نجات پا سکتے ہیں۔

## Meet Your Loved Ones Energy -9

Energy کے اس طریقہ کار سے آپ اپنے چھڑے ہوئے پیاروں سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ اور ان کے جذبات کو Share کر سکتے ہیں۔ جواب اس دنیا میں نہیں رہے کیونکہ صرف جسم کو موت واقع ہوتی ہے۔ جبکہ روح صرف اور صرف منتقل کی جاتی ہیں۔ Energy کے اس سسٹم کے تحت آپ ان تمام پیاروں سے Meditation کی حالت میں ملاقات کر سکتے ہیں اور اپنا Messages پہنچا سکتے ہیں۔ جو لوگ حیات ہیں مگر غرضہ دار سے آپ کے رابطے میں نہیں ہیں۔ یقیناً انہیں کہ Messages ہر صورت میں Convey ہوتے ہیں۔

## Seven Wounders Energy - 10

7 گناہات انرجی ایک ایسا سسٹم ہے۔ جو آپ کو کچھ اس طرح سے Attune کرتا ہے کہ آپ دنیا کے سات عجائب کو کچھ نیکیں اور غماض پاؤں حاصل کر سکیں گے۔ Sensitivity اور روح کی طاقت کو اس قدر بحال کریں کہ ان کی تمام چیزیں Energies کو کچھ کہیں کو استعمال میں لا کر اپنی زندگی کو سہل کر سکیں۔

## Animal Instincts Energy -11

Animal Instincts ایک ایسا لیول ہے۔ جس میں شاگرد کو جانوروں میں پائے جانے والی چند مفید طاقتوں سے Attune کیا جاتا ہے۔ جن طاقتوں کو جب وہ چاہے جیسے چاہے Key کو On کر کے استعمال میں لاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر سانپ کے آنکھوں کی حساسیت کی چمک، چھتے جیسے مگر فی و فیرو۔

## Assemblage Point -12

یہ طاقتوں کا ایک ایسا سسٹم ہے۔ جس میں انسان کے Assemblage Point کو تارل جگہ سے ہٹا کر جو کہ Shouldr Blade کے درمیان ہوتا ہے۔ انسان کی تیسری آنکھ کی جگہ Fix کیا جاتا ہے۔ جس سے آپ توانا نبیوں کی دنیا کو کچھ نیکیں گے اور ان چیزوں کو بھی جو عام انسانی آنکھ سے پوشیدہ ہیں۔ اس تبدیلی سے انسان کے Aura میں کافی تبدیلی رونما ہوتی ہے۔

## Astral Guides Energy -13

Astral Guides Energy جو کہ D.A.Energy کا دوسری لیول ہے۔ جو ان دیکھی دنیاؤں کی سیر کرنے کے فن کو سمجھنے کا بنیادی جز ہے۔ Astral World Energy کو جاننے اور سیر کے لئے Guide ہوتے ہیں۔ جس کی Attunement دی جاتی ہیں۔ Guide آپ کی معاونت اور مدد کرتے ہیں۔ مختلف طریقوں سے اس حد تک کہ انسانی عقل دنگ رہ جائے۔

## Brain Layers Energy -14

انسانی دماغ کی تین Layers ہوتی ہیں۔ ہر اگر ایک وقت Active کردی جائیں تو esp اتنی تیزی سے کام کرتا ہے۔ کہ آپ کے تصور سے باہر ہے۔ اس لیول میں آپ کی توانائیں کو Attune کیا جاتا ہے۔ تاکہ یہ تینوں Layers ایک ساتھ مل سکیں اور پھر پورے جسم کو **ESP** دے دیں۔ یہ لیول آپ کے Intelligence کو Leak سے بچاتا ہے۔ سائنسٹ اور ماہرین کے لئے Brain Layers Energy سے بچنا

Celestial Alignment Energy -15

ہر ایک ہر چار مسلم ہے۔ اس طاقت کے چھڑ کو اس وقت حاصل کیا گیا جب 7 سیاروں نے اپنے آپ کو نظام شمسی میں ایک دائرہ میں کیا۔ اس لیول میں چندہ (15) Attunement دی جاتی ہیں۔ جس میں آگنی قسمت سے آپ کو رابطہ آپ کے تمام تر Chakras کے ساتھ موجود ہے۔

تمام تر تعلقات کو ختم کر دیا اور نئے صرت کیا جا سکتا ہے۔ اور آپ کے تمام تر معاملات ایک لائن میں پائے جانے والے ہونے لگتے ہیں اور پھر ہمیں یہ نمایاں ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کسی بے مثال قوتوں سے نوازا ہوا ہے۔

## Event Horizon Energy -16

توانائی کا یہ طریقہ کار ایک ایسا حیرت انگیز اور دلچسپ فن سمجھاتا ہے۔ کہ آپ باغی اور مستحقین میں ہونے والے

معلومات کو ہونے سے پہلے جان سکیں گے۔ یہاں تک کہ ماضی میں جا کر کوئی بھی واقعہ جس حقیقی رنگ میں رونما ہوا ہو آپ اسے دیکھ پائیں گے۔ قرآنی کا یہ Step نہایت مشکل ہے اور گناہ و عورت کا طالب ہے۔

## 17- Eye of the Universe

Eye of The Universe ایک ایسی طاقت کو سمجھنے کا نام ہے۔ جسے سمجھ کر آپ اپنی جسمانی طاقت اور Will Power کو بڑھا سکیں گے۔ یہ طاقت یقینی طور پر آپ کے ذہن سے تمام قسم کے ڈر و خوف کو مٹا دیتی ہے۔ یہ ایک آنکھ کی شکل کا نور ہوا ستارہ ہے جو اپنے اندر سے بے پناہ Energy Release کر رہا ہے۔ اور اس کا مطلب ہے کہ وقت کی قید سے آزاد ہو کر آپ حقیقتوں کو جان سکیں گے۔

## 18- Gladiotoron Energy

اس لیول میں کچھ ایسی طاقت ہے جو کچھ کو خاص طور پر بہادر بناتا ہے۔ ایک واقعی فرق آپ اپنے اندر محسوس کریں گے۔ کہ کبھی بہادری اور خود اعتمادی کی قرآنی آپ کے اندر آتی ہے۔ یہ کچھ خاص لیول ہے۔ اس طاقت کا ایک خاص نام ہے۔ Gladiotoron Energy ہے۔ جو کچھ کو خاص طور پر بہادر بناتا ہے۔ اس طاقت سے کچھ لوگوں کی مدد کی جا سکتی ہے۔

یہ لیول سمجھنے کے بعد طاقت آپ کے اندر رچی بس جاتی ہے۔ اس حد تک کہ آپ کی سانسوں میں تحلیل ہو جاتی ہے۔ کہ آپ کسی بھی قسم کے بیمار کو چھو کر مار کر دم کر کے بیماری سے شفا دے سکتے ہیں اور اپنے Aura کی ساتوں Layers سے تمام بیماریوں کا خاتمہ کر سکتے ہیں۔ اور ذرا دیرم اور خوف کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

## 19- Language of the Astral Energy

کراس یونیورس انرجی اور ایٹر ورلڈ انرجی سے بالاتر Language Of The Astral Energy ایک ایسی زبان کو سمجھنے کا نام ہے۔ جسے سمجھ کر آپ ان دنیاؤں کی سیر میں مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ اور آپ کو یہ لیول سمجھنے کے بعد Communication میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔ اور آپ کسی دوسری مخلوقات سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

## Medallion Energy -20

یہ ایک ایسا گورس ہے۔ جس میں ہم بارہ (12) Spacial Planets سے انرجی حاصل کر چکے ہیں۔ یہ انرجی بہت طاقتور ہوتی ہے۔ اور آپ کے ساتھ ساتھ راقی ہے۔ تاکہ زندگی کے مختلف مراحل میں آپ کی مدد ہو سکے۔

## Numeric Energy -21

گیارہ نمبروں کی پاور ایک مشہور و معروف طاقت ہے۔ اس علم میں آپ اس طاقت کو حاصل کرتے ہیں جو آپ مختلف موقعوں پر استعمال کر سکتے ہیں۔

صرف تین (3) کا ہندسہ استعمال کر کے کسی نقطہ پر نور و غرض کی طاقت کو بڑھایا جاسکتا ہے اور اگر مثال کے طور پر خود اعتمادی کی طاقت کو بڑھانے کی ضرورت محسوس ہو تو ایک (1) کے ہندسے کو استعمال میں لاکر خود اعتمادی اور شخصیت کے عروج کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ یونہی ان صلاحیتوں سے اپنی کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے پُر اثر طور پر

ایسے حالات و واقعات رونما ہونے لگتے ہیں کہ میسج کی فراوانی ہی فراوانی ہونے لگتی ہے۔

## Astra Astral Money Energy - 22

اس لیول میں ایک نہایت دلچسپ چیز یہ ہے کہ اس دنیا میں ایک Astra نام کا شہر ہے۔ جس میں داخل ہو کر آپ ایسے Points تکھنیں ہیں کہ کیسے پیسہ زیادہ کمایا جاتا ہے۔ اس لیول کو کرنے کے بعد آپ کے گرد و خاں اس قسم کے حالات و واقعات رونما ہونے لگتے ہیں کہ میسج کی فراوانی ہی فراوانی ہونے لگتی ہے۔

## Special Extracts Energy - 23

اس System میں شاگرد کو کچھ ایسی Key سے Attune کیا جاتا ہے کہ اس کا دماغ اور جسمانی نظام منظم و متحرک کیا جاتا ہے۔ اس حد تک کہ انسان کم جذباتی ہوتا ہے اور سمجھا اور اسی کا عنصر اس کی زندگی سے تقریباً ختم ہو جاتا ہے اور آپ اپنے آپ کو خوش اور منظم و متحرک کرتے ہیں۔

## Star Teachesh Guide Energy - 24

یہ ایک ایسا مرحلہ ہے۔ جس میں شاگرد کو پندرہ مختلف ستاروں کی Energies سے Attune کیا جاتا ہے۔ جو ہمیں زندگی کے مختلف مراحل میں ایک استاد کی طرح رجسٹری فراہم کرتے ہیں۔

کرتا صرف اتنا ہوتا ہے کہ کسی بھی درجہ میں مسئلے میں مخصوص ستارے کا نام لیکر درجہ میں مسئلے کے لئے اسکی طاقت سے مدد و رجسٹری لی جاتی ہے۔

## Stone Teaches - 25

اس مرحلے میں ENERGY کی دنیا میں آٹھ (8) خاص چھروں کو متعارف کرایا جاتا ہے۔ جن سے مختلف مراحل میں مدد لی جاسکتی ہے۔

مرچو

## Planets and Stars Dust Energy 26

ENERGY کا یہ لیول نہایت طاقت ور ہے۔ اس سے آپ کسی بھی قسم کی بیماری کا علاج کافی حد تک

ممکن بنا سکتے ہیں۔

نظام شمسی کے دو (2) سیارے اور بے شمار کہکشاؤں کی Energy کو اس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لیول میں شاگرد کو 20 Attunement دی جاتی ہیں۔ جس کے بعد وہ نہایت پُر اعتمادی سے مریض کو شفا یاب کر سکتا ہے۔

## Telepathic Energy - 27

اس لیول میں ٹیلی پتھک توانائی کو Activate کرنا سکھایا جاتا ہے کہ مزید کس طرح انسان کے Psychic Centres کو کنٹرول کیا جاسکے۔ اور پتھلی جس کو طاقتور بنا کر اندرونی طاقتوں کو اجاگر کیا جاسکے۔



## D.A. Magnetic Energy- 28

D.A. Magnetic Energy کے اس لیول میں آپ وہ تمام مہتما طبیسی طاقتوں کو استعمال کرتے ہیں جو آپ کے وجود میں ہیں اور آپ کے ارد گرد ہیں۔ D.A. Magnetic Energy سے شخصیت کے مسائل کو حل کرنے اور تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔

## Bio Energy

انسانوں، جانداروں اور حیوانات کی اپنی اپنی الگ الگ توانائیاں ہوتی ہیں۔ مثلاً ہیلک، انرجی، بیگیٹیک، انرجی اور ذہنی توانائی۔ اس میں سے ایک بائیو انرجی کے نام سے ایک توانائی ہے جس پر روسی سائنسدانوں نے تحقیقات کی کہ انسان میں ایک ایسی توانائی موجود ہے۔ جس کو مختلف طریقوں اور ریاضات کے ذریعے Activate کر کے انسانی دماغی صلاحیتوں اور ہیلک، انرجی کو بڑھا سکتے ہیں۔

1992 میں میں نے اپنی بیو امیڈیکل اسٹڈیز کو مکمل کر کے کچھ روسی شخصوں کے ساتھ مل کر بائیو انرجی کو مزید

افالہ دیوہ کیلنی نری پیرینہ تحقیقات کے لیے میں نے اپنی بائیو انرجی کو بڑھانے کے لیے

کیا۔ میں وہ انٹیک مسافر ہوں جو Mind Power اور بائیو انرجی پر انٹیک تحقیقات، مطالعات اور تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچا کہ 1998 کے بعد اس علم کے بارے میں میں وہ واحد شخصیت تھا جس سے دنیا کے مشہور ماہرین مشورے کے لیے آتے تھے۔ میں نے نئی چیزیں دریافت کیں۔

## Universss Bio Mind Energy

کانکات میں موجود تمام چیزوں کی اپنی اپنی ایک الگ الگ زبان اور توانائی ہوتی ہے جو کہ Intelligent ہوتی ہے۔

کانکات میں ہر چیز توانائی پہنتی ہے۔ ہر چیز ایک دوسرے کے ساتھ جڑی ہوئی ہے۔ ہمارے تمام خیالات اور دماغی حالت بھی توانائی ہے۔ اس کانکات کا حصہ ہونے کے باعث ہم بھی توانائی ہی ہیں۔

حرفے کی بات یہ ہے کہ ہمارے ارد گرد برقی مہتما طبیسی دائرہ موجود ہے۔ یہ توانائی کا دائرہ مادی نہیں ہے، اور

اس کا تعلق انسانی جذبات یا خیالات سے توانائی کی صورت میں ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں ہر جاندار کی ایک خاص توانائی کی دنیا ہوتی ہے جس کو بائیو انرجی دائرہ کہتے ہیں۔

انسانی بائیو توانائی کا دائرہ نہایت باریک اور چھوٹے اجسام پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر چھوٹے جسم میں اس کی توانائی کی طاقت ہوتی ہے جو کہ انسانی جسم کو مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔ نیز کچھ ٹھکیاٹی، جسمانی اور نفسیاتی عوامل بھی اس توانائی کی طاقت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر ماہرین فزکس انسانی توانائی کے دائرے کو بغیر ہاتھ لگائے محسوس کر سکتے ہیں۔ اور بعض اوقات چمکدار روحانی جسم بھی دیکھ سکتے ہیں۔

آج کل بائیو توانائی کے متعلق بہت سی قیاس آرائیاں اور نظریات موجود ہیں۔ لیبارٹری میں کچے گئے خاص تجربات نے محققین کو اس قابل بنایا کہ وہ انسانی جسم سے خارج ہونے والی توانائی کی لہروں کو دریافت کر سکیں۔ دماغی اقدامات کی وجہ سے ان لہروں میں سوچ کی رفتار سے تبدیلی رونما ہونے کی توانائی نے سوچ کا دھچکا کیا۔

صحت مند ہونے کے لئے توانائی کے توازن اور توانائی کے کارآمد بننے پر زور دیا جاتا ہے۔ آپ کی اچھی صحت برقی توازن اور توانائی کے کارآمد بننے پر منحصر ہے۔

بائیو توانائی کے علاج میں سن سکتے ہیں۔ ہم مثبت بائیو توانائی کا مطلب "وہ شگافی طاقت جو خدا کی طرف سے بھیجی جائے" لیتے ہیں۔ مثبت توانائی نظام توانائی میں آزادانہ بہاؤ رکھتی ہے اور صحت کی خاصیت ہوتی ہے جبکہ منفی توانائی نظام توانائی میں موجود پرانی اور خراب توانائیاں ہوتی ہیں جو نظام توانائی میں توانائی کے بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتی ہیں جس کی وجہ سے توانائی جسم کے ہر حصے میں نہیں پہنچتی اور مختلف امراض وجود پزیر ہوتے ہیں۔ اس لئے اس کا تعلق بیماری کے اسباب سے بنتا ہے۔

ہمارے اندر ایک حیران کن طاقت موجود ہے ہماری بائیو توانائی اگر ہم شعوری طور پر اسے استعمال کریں تو یہ ہمیں مزید طاقتور بنا سکتی ہے۔ اور ہمارے اندر اپنے آپ کو اور دوسروں کو روحانی اور نفسیاتی مساک سے شفا دینے کی صلاحیت پیدا ہو سکتی ہے۔

ہر کسی کی کم یا زیادہ طاقت کی بائیو انرجی کا دائرہ ہوتا ہے جو کہ دوسروں کے دائروں سے روابط رکھتا

ہے۔ آپ کو زندگی میں مختلف صورتحال میں بائو تو اتائی سے آپ کو زندگی کے مختلف حالات کو بائو تو اتائی سے سنبھالنا اور قابو کرنا سکھایا جائے گا۔ آپ کی اپنی بائو تو اتائی کے دائرے سے اور اپنے ہاتھوں کی تو اتائی سے آپ بظہر بن سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ اس علم کو اپنے لینے اور اپنے جاننے والوں کے لیے استعمال کریں تو آپ دیکھیں گے کہ کس طرح یہ علم آپ کی زندگی میں خوشیاں اور تو اتائی بھرتا ہے کہ آپ کی زندگی دوسروں کے لیے قابل رشک بن جائے گی۔ ہم نے ہیڈنگ انرجی سکول کو مختصراً جان لیا۔ اب آپ سکول آف مینجمنٹ پاور کا مطالعہ کریں۔

## School of Magnum Powers

سکول آف میگنٹم پاورز میں انسانی برقی توانائی پر قابو پانا اور استعمال کرنا سکھایا جاتا ہے۔ سائنس کے لحاظ سے برقی توانائی انسان کے ہر خلیے میں موجود ہوتی ہے۔ **چھپائی ہوئی طاقت** وجود میں ۱۰۰ اٹو لین خلیوں سے یہ مہنا ٹھیکس لہریں نکلتی ہیں۔ تو یہ لہریں جسم سے باہر آتی ہیں اور ایک **Magnetic Feild** بناتی ہیں۔ **School of Magnum**

اے مالکِ کلیدیں والے دین پر رحم فرما..... آمین

- 1 H.M.F. ( Human Magnetic Forces)
- 2 Artificial Magneto Therapy.
- 3 Astrology.
- 4 Pendulum.

H.M.F. (Human Magnetic Forces)

سہا کی طرح H.M.F. کی بھی Attunement ہوتی ہے۔ دنیا میں H.M.F. کی Attunement صرف اور صرف میں اور میرے اسٹوڈنٹس ہی دے سکتے ہیں۔

HMF ایک ایسا کورس ہے۔ جس سے انسانی مدقہ طبعی توانائیوں میں مزید اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ اور ان توانائیوں کو صحیح طریقے سے استعمال کرنا سکھا جاتا ہے۔ H.M.F ایک ایسا ذمہ دار شعبہ ہے۔ جس کی افادیت میں

Goals, Achievements And Aim Of Life شامل ہیں۔

H.M.F. سے آپ اپنی اور دوسروں کی زندگی میں جہاں تک چاہیں بہتری لاسکتے ہیں۔

یہ آپ کی زندگی میں آپ کی پسند کے مطابق مثبت تبدیلیاں لاتا ہے اور آپ کی خود اعتمادی کو بڑھاتا ہے۔

Concentration Power اور ذہانت کو بہتر بناتا ہے۔

اس کورس کے دیگر فوائد میں تمام تر تعلیمی مسائل کا حل Behavior میں مثبت تبدیلیاں لانا،

Relationship کو مضبوط کرنا اور لوگوں کے دلوں کو جیتنا شامل ہیں۔

H.M.F. کورس ذیل حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے:

- 1 Basic Level
- 2 Advance Level.
- 3 Master Level.
- 4 D.A. Magnetic Energy

مرچو

Basic Level

یہ درکشاپ آئٹم (8) گھنٹوں پر مشتمل ہے۔ Basic Level میں Daily Goals, Weekly

Goals and Monthly Goals کو Achieve کرنا سکھایا جاتا ہے۔

Advance Level

اعلیٰ مضمون:

یہ لیول تیس (12) گھنٹوں پر مشتمل ہے۔ اس میں Achievement of Yearly Goals

and Aim of Life شامل ہیں۔

Master Level

H.M.F. کے ماسٹر لیول کی Attunement خاص شاگردوں کو دی جاتی ہے۔

## D.A.Magnetic Energy

D.A.Magnetic Energy کے اس لیول میں آپ دو تمام مقناطیسی طاقتوں کو استعمال کرتے ہیں جو آپ کے وجود میں ہیں اور آپ کے ارد گرد ہیں۔ D.A.Magnetic Energy سے شخصیت کے مسائل کو حل کرنے اور تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کو حل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ درج ذیل مقناطیسی توانائیوں کی حقیقت کو چڑھیں۔

## Magnetism

## مقناطیسیت

انسانی جسم کا ہر خلیہ ایک Electrical Unit ہے اور اپنی Magnetic Field رکھتا ہے۔ سائنس نے یہ دریافت کیا ہے کہ ہر چیز کے وجود کے پیچھے ایک بنیادی فلسفہ کا ہے۔ زمین، سورج، چاند، ستارے، تمام شمسی دنیا اور اس دنیا کا ہر حصہ ایک مخصوص قطار میں رکھ دیا جاتا ہے۔ اس کے وجود کے تحت گھومتا ہے۔ اب چاہے وہ انسان ہو یا چاند پرند کوئی ہے جان چیز ہو یا جاندار اس دنیا کا ہر حصہ مقناطیسیت کے اصول کا ہی مظہر ہے۔

اے مالک کلہی شخصیت کے مطابق انسان ایک مقناطیسی میدان (Magnetic Field) ہے۔ جسم میں برقی مقناطیسی کرنٹ دورہ کرتا رہتا ہے۔ دس غیر مرئی برقی کرنٹ کی لہریں جسم کے اندر سر کے ذریعے داخل ہوتی ہیں اور پورے جسم میں اپنے مقررہ راستوں سے گزر کر اس حصہ کو توانائی سے ہمکنار کرتی ہیں۔ جن حصوں سے کرنٹ گزرنا ہے ان کو zone کہتے ہیں۔ ماہرین نے جسم کو دو حصوں میں تقسیم کیا ہے۔ لہروں کے پانچ زون دائیں اور بائیں پانچ زون بائیں حصے میں ہوتے ہیں۔ تمام اعضائے جسمانی گلیٹنڈز اور اعصابی نظام انہی تمام زون (zone) میں آتے ہیں۔ زون قرانی کی تہوری یہ ہے کہ خوراک، مشروبات اور سانس کے ذریعے کئی قسم کے ذہریلے خصوصیات انداز میں جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور خون، اعصابی خلیوں اور پٹوں میں جا کر پیچیدگیاں پیدا کرتے ہیں۔ جسم میں برقی مقناطیسی کرنٹ جب بہتر انداز میں بہتا ہے تو تمام جسمانی نظام معمول کے مطابق کام کرتے رہتے ہیں۔ بیماریاں اس صورت میں آتی ہیں۔ جب اس کرنٹ کا توازن خراب ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں متعلقہ زون یا رینج ٹیکس پوائنٹ میں موجود گلیٹنڈز اور اعصاب کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

اس سلسلے میں ایبرڈین یونیورسٹی (Aberdeen University) اور یونیورسٹی آف کیلٹور ٹائیس مختلف تجربات کئے گئے۔ ڈاکٹر بیکر اور ان کے ساتھیوں نے مختلف تجربات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ برقی کرنٹ جسم میں اعصاب کی Meridian Line میں سفر کرتا ہے۔ انہوں نے یہ نتیجہ بھی نکالا کہ مختلف ریفلیکس پوائنٹ اور Meridians کے ارد گرد کے خطبات سے طبعیہ و طبعیہ برقی صفات ہیں اور ان تجربات میں کیمیائی اجزاء کے ایک گروپ کی موجودگی کا انکشاف ہوا۔ ان اجزاء کو اینڈروجن کہا جاتا ہے اور اس کا اثر بھی دہی ہے۔ جو کہ درود دور کرنے والی مصنوعی طور پر تیار کردہ دوا ہے۔

### مقناطیسیت اور اس کے انسانی جسم پر اثرات:

انسانی جسم خود اپنی ایک طاقتور Magnetic Field رکھتا ہے۔ سب سے مضبوط ترین Magnetic Field انسان کا دماغ اپنے گرد قدرتی طور پر اپنے حلقہ کی حالت میں قائم کرتا ہے۔ خاص کر جب آپ اپنے سر کا رخ شمال (North) کی طرف کر کے سوئیں تو Magnetic Field مزید Strong ہو جاتی ہے۔ اور نتیجتاً ہمیں کسی Position کی نسبت کمزوری یا غلطی آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہندوستانی اور چینی طوطے اور کچھ دیگر جانور بھی شمال کی طرف سے بڑے کمزور سے بڑے کمزور North کی جانب دیکھیں تاکہ پتہ لگ سکیں۔ چینی ہم اس مثال سے کچھ سیکھ سکتے ہیں کہ پورے چاند کی رات ہمارے جسم میں Fluids عام راتوں کی بہ نسبت زیادہ تیزی سے دوڑتے ہیں اور اگر اس دن انسان روزے کی حالت میں رہے تو مقناطیسیت کے Law کے مطابق اپنے جسم کے Fluids کو قدرتی طور پر متناسب رکھ سکتا ہے نیز ہمارے ہر عمل میں مقناطیسیت کا قاعدا Apply ہو رہا ہے۔

### پرانے دور میں مقناطیسیت کا استعمال

History یہ ثابت کرتی ہے کہ انسان مقناطیس کو ایک Healin Agent کے طور پر عرصہ دراز سے استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ مصر اور روم میں صدیوں پہلے انسانی جسم کو Preserve کرنے کے لیے یہی Law استعمال میں لایا جاتا تھا۔ آپ کو اس بات کا اندازہ اس سے ہوگا کہ مکہ مکرمہ پتھر جب انتقال فرمائیں تو وصیت کر لیں کہ ان کے ماتھے پر مرنے کے بعد ایک چھوٹا مقناطیس ضرور رکھا جائے تاکہ چہرے کی کچھ کشش کو ممکن حد تک

Preserve رکھا جاسکے۔ سائنس نے بھی ان تمام چیزوں کو بچا کر ثابت کیا ہے۔

## D.A. Magnetism

D.A. Magnetism کے تین لیوٹر ہیں۔ اس کے ہر لیول میں بے شمار خوبیاں ہیں۔

انسان کے جسم میں مختلف پراکٹکس ہیں جن کو مقناطیسی مخزن کہتے ہیں۔ جو کہ بیدار نہیں ہیں بلکہ خواب میں ہوتے ہیں۔ انسان کی کچھ مقناطیسی قوتیں بیدار ہیں۔ جو جسم کے باہر چند انچ کے فاصلے سے نکل رہی ہیں۔ اس کے بعد Aura شروع ہو جاتا ہے جسے مثالی جسم یا جسم لطیف کہا جاتا ہے۔ جو کہ ایک پاؤنڈ ۸۴۶ فٹ چوڑا ہوتا ہے اور پورے جسم کا احاطہ کرتا ہے۔ میگناٹ ان قوتوں کو Activation کر دیتا ہے۔ اس میں ٹیلی ویشن کی صلاحیت بھی Activation ہو جاتی ہے۔

## ٹرل میگناٹزم کیا ہے؟

ٹرل میگناٹزم ایک وسیع سائنسی علم ہے۔ جو مقناطیسی قوتوں کا مطالعہ اور انہیں عملی طور پر استعمال کرنے کا علم ہے۔ دنیا آج کل ایسے ہی ٹرل میگناٹزم کے دور میں داخل ہو رہی ہے۔ کہ کائنات میں جو کچھ ہے جان یا جاندار یا چیزیں پائی جاتی ہیں ان میں مقناطیسی قوت کی زبردست توانائی موجود ہے۔ ٹرل سائنسز نے وسیع پیمانے پر اس کا مطالعہ و تجربہ کیا ہے اور لوگ اس توانائی سے استفادہ کر رہے ہیں۔

## ٹرل میگناٹزم کے فوائد:

قدرت کے اس کائنات میں لامحدود خزانے ہیں۔ جس طرف نظر اٹھائیں اسرار کا ایک سلسلہ انسان کو دعوت فرماتا ہوا نظر آتا ہے۔ انسان کے گرد و پیش میں پائی جانے والی توانائیوں سے استفادہ کر کے افراد کی زندگی میں کامیابیوں کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ لیکن ساتھ ساتھ یہ بھی حقیقت ہے کہ آج تک ان میں سے اکثر اس طرح کی توانائیوں کی طرف ذرا بھی توجہ نہیں دی گئی۔ اگر ان سے استفادہ کیا جائے تو بہت کچھ حاصل کیا جاسکتا ہے۔

میگناٹزم کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج بھی کیا جاسکتا ہے۔

یہ انسان کے اندر چھپی ہوئی ایسی قوت ہے۔ جس کے ذریعے انسان کامل شخصیت بن جاتا ہے۔





## ذیل میکانائزم کس طرح کام کرتا ہے:

دنیا میں ماہرین معنائیت تقریباً ہزاروں سال سے مختلف طریقوں سے میکانائزم کروا رہے ہیں۔ اب ساری دنیا نے اس سائنس کو قبول کر لیا ہے اور بہت جیزی سے ماہرین اس میں نئے نئے طریقے ایجاد کر رہے ہیں۔ یہ علم پوری کائنات کو دو حصوں میں تقسیم کرتا ہے۔ جو کہ ایک طرف مثبت اور دوسری طرف منفی ہے۔ یہ حالت ہر چیز اور ہر ذرہ میں ہوتی ہے۔ مثلاً انسان کے جسم کے دائیں حصے میں مثبت معنائی قوتیں ہیں اور بائیں طرف منفی قوتیں ہیں۔ جو بجلی کے نظام کی طرح کام کرتی ہیں۔ انسان کے جسم میں مختلف پوائنٹس ہیں۔

جن کو معنائی مخزن کہتے ہیں جو کہ بیدار نہیں ہوئے بلکہ خواب میں ہوتے ہیں۔ انسان کی جو معنائی قوت بیدار ہے اور جسم کے باہر چند انچ کے فاصلے سے نکل رہی ہے۔ اس کے بعد اور شروع ہو جاتا ہے۔ جو کہ ایک یاؤنڈ فٹ چوڑا ہوتا ہے اور پورے جسم کا احاطہ کرتا ہے اور اس کو اردو زبان میں مثالی جسم کہتے ہیں۔ باجم لطیف بھی کہتے ہیں۔ ایک میکانائٹ ان قوتوں کو خاص طریقوں سے بیدار کرتا ہے اور میکانائٹ اپنی معنائی صلاحیت کو دوسروں کو نرستہ کر دیتا ہے اور دوسروں کی قوت بیدار کر دیتا ہے۔

## ذیل میکانائزم سے بھرپور لوگ:

جن لوگوں میں ذیل میکانائزم بیدار ہو ان میں متعدد ذیل خصوصیات پائی جاتیں ہیں۔

۱ وہ ذہنی اور جسمانی طور پر ہر سکون اور صحت مند ہوتے ہیں۔

۲ ان کی غذا سادہ اور متوازن ہوتی ہے۔

۳ وہ با اصول اور متوازن زندگی بسر کرتے ہیں۔

۴ وہ بہت کم بیمار ہوتے ہیں۔

۵ سادگی ان کی شخصیت کا ایک حصہ ہوتی ہے۔

- ۶ ان کی آواز دکش اور اثر انگیز ہوتی ہے۔
- ۷ ان کی آنکھوں میں ایک ایسی چمک پیدا ہوتی ہے جس سے دوسرے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے۔
- ۸ ان کی گفتگوں متاثر کن ہوتی ہے۔
- ۹ ان کے ہاتھوں کا لمس بھی بہت بڑا اثر ہوتا ہے۔
- ۱۰ وہ بہت رحمانیت پسند ہوتے ہیں۔
- ۱۱ وہ مخفی باتوں اور مخفی کاموں سے خود کو بچا کر رکھتے ہیں۔
- ۱۲ وہ بہت زیادہ بڑا اعتماد ہوتے ہیں۔
- ۱۳ ان کی شخصیت مضبوط قوت ارادی اور قوت یقین سے بھرپور ہوتی ہے۔
- ۱۴ وہ ہر کام سکون اور یکسوئی سے کرتے ہیں۔
- ۱۵ زندگی کی ناکامیاں ان پر اثر انداز نہیں ہوتیں بلکہ وہ کامیابیوں کے نتیجے میں کامیابیوں کے لیے مزید مستعد ہو جاتے ہیں اور زندگی کے ہر میدان میں کامیابیاں و کامرانیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

اے مَلِکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

- ۱ زندگی میں خوشیاں اور سعادت چاہتے ہیں۔
- ۲ ازدواجی زندگی کو خوشگوار بنانا چاہتے ہیں۔
- ۳ زندگی میں مثبت تبدیلیاں لانا چاہتے ہیں۔
- ۴ دولت مند بننا چاہتے ہیں۔
- ۵ کامیاب بزنس میں بننا چاہتے ہیں اور کاروبار کو اپنی خواہش کے مطابق بڑھانا چاہتے ہیں
- ۶ تعلیمی میدان میں بہت آگے جانا چاہتے ہیں۔
- ۷ معاشرے میں اعلیٰ مقام حاصل کرنا چاہتے ہیں۔
- ۸ عزت کروانا اور حاصل کرنا چاہتے ہیں۔
- ۹ دوسروں کے لیے بے ضرر اور فائدہ مند بننا چاہتے ہیں۔

خود پر کنٹرول حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

صحت اور تندرستی بحال کرنا چاہتے ہیں۔

تو آپ ٹیل میکناٹوم HMF ضرور سیکھیں

اس ورکشاپ میں ٹیل میکناٹوم کے پہلے سیشن میں آپ محسوس کریں گے کہ آپ کی مقناطیسی قوت

Activat ہوگئی ہے۔

سوال: مقناطیسی قوت کیسے Activated کی جاتی ہے؟

جواب: کچھ ارتکا تو اجنبی کی مشقیں ہیں، کچھ ذہنی مشقیں ہیں اور کچھ میکناٹسٹ اپنی مقناطیسی توانائیوں کو

فرد میں منتقل کر دیتا ہے۔ کچھ کائناتی قوتیں سانسوں کے ذریعے جذب ہو جاتی ہیں۔ میکناٹوم میں

میکناٹسٹ فرد کو ہوا، زمین، آگ، اور پانی کی توانائیاں بھی منتقل کر دیتا ہے۔ جس کے ذریعے یہ

چاروں (زمین، پانی، آگ اور ہوا) کی توانائیوں کے ساتھ فرد کا رابطہ ہو جاتا ہے اور مقناطیسی

قوت کئی گنا زیادہ ہو جاتی ہے۔ ان کی قوتیں منتقل ہونے کے بعد فرد خود کو بہت ہلکا اور پُر سکون

محسوس کرتا ہے۔

## School of Mind Sciences

سکول آف مائنڈ سائنس میں Mind سے متعلق ان تمام Invisible قوتوں کو اجاگر کرنے کی کوشش کی

جاتی ہے جو آپ کی اپنی Inner World ہے اور جس کی وجہ سے آپ کامیاب ہوتے ہیں۔ جس کی بنا پر ایک

اچھی شخصیت اور اچھی زندگی کا ارتقا ہوتا ہے۔

سائنس کی رو سے ایک عام انسان اپنے ذہن کا استعمال 100 فیصد میں سے صرف 5 فیصد استعمال کرتا

ہے۔ اور دنیا کے کامیاب ترین لوگوں نے اپنے ذہن کا 5 سے 10 فیصد استعمال کیا ہے۔ باقی 90 فیصد کو ابھی تک کسی

نے استعمال ہی نہیں کیا ہے۔

ٹیل سائنسز انشٹیٹیوٹ میں Mind کا صحیح استعمال Mind Programming اور Activation



کو جاننا آواز اور زبان کی اچھی ایک ماوراء زبان ہوتی ہے۔ اس زبان کو جانکر آواز کو دلکش اور متاثر کن بناتا ہے۔

میں نے 1996 میں اس کورس کو بڑا بن کیا تھا۔

یہ کورس دو (2) لیولز پر مشتمل ہیں۔ جس کے پہلے لیول کو آٹھ (8) گھنٹوں میں اور دوسرے لیول کو تین (3) ہفتے میں سکھایا جاتا ہے۔

## Silva Mind

یہ کورس بھی School of Mind Science کے باقی کورسز کی طرح ہے۔ جس میں Meditation اور تصور پر عبور حاصل کرنا سکھایا جاتا ہے۔ اور اس کورس میں Power Of Meditation اور Power Of Imagination کا استعمال سکھایا جاتا ہے۔

## NLP (Neuro Linguistic Program)

NLP (Neuro Linguistic Program) ایک ایسی ہیئت ہے۔ Neuro سائنس کی طرف اشارہ کرتے ہیں کہ یہ ہم اپنی دماغی صلاحیتوں کو بڑھا سکتے ہیں۔ Linguistic اس بارے میں سکھاتا ہے کہ کس طرح ہم اپنی زبان کو بہتر طریقے سے استعمال کر سکتے ہیں کہ دوسروں پر اس کا اچھا اثر پڑ سکے۔ یہ کورس دو (2) دن کی ورکشاپ پر مشتمل ہے۔

## School of Meditation

School of Meditation ہمیں غور و فکر کی گہرائی اور مراقبے پر عبور حاصل کرنا سکھاتا ہے۔ اس سکول میں ہم روحانی طاقتوں کو حاصل کرنے اور انسانی جسم میں روحانی طاقتوں کو بچکانے کے بہترین طور طریقے سیکھ پاتے ہیں۔

School of Meditation اس میں متعدد ذیل کورسز شامل ہیں۔

1 Zheel Method Of Deep Meditation.

2 Yog Meditation.

3 Religious Meditation.

4 Hypnotic Meditation.

## Zheel Method Of Deep Meditation

School of Meditaitoin میں مراقبے کے طور طریقے سکھائے جاتے ہیں۔ سوامہلیک ازجی



کے Student ایڈوانس سوا سے گہرے مراقبے کی حالت حاصل کرتے ہیں۔ سوامہلیک ازجی کی پرنکس کرنا بہترین مراقبوں میں سے ایک مراقبہ ہے۔ کیونکہ یہ ہمیں Universal Life Force سے ملاتی ہے جس کا تعلق روحانی دنیا سے ہے۔

Zheel Method of Deep Meditation سیکھنے کے بعد شاگرد کے لئے مراقبہ کرنا بہت

آسان ہو جاتا ہے اور گہرے مراقبے کے لئے گھنٹوں انتظار نہیں کرنا پڑتا ہے۔ باقی تمام مراقبوں کی اقسام کو میں نے 7 یولر میں قلم بند کیا ہے۔

## Yog Meditation

یوگا میں مراقبہ کو Samadi کہا جاتا ہے صمدی کا مطلب ہے "دھیان اور گیان" یعنی آلتی پالتی بیٹھ کر آرام سے کسی چیز کا دھیان کرنا، متوجہ رہنا، متوجہ کو ایک نقطے پر مرکوز کرنا، اس طاقت کو حاصل کرنا اور بے نیاز قوتوں سے رابطہ قائم کرنا ہے۔

## Religious Meditation

ہر مذہب میں مراقبہ کا مطلب رب سے تعلق قائم کرنا ہے۔ دنیا کے ہر مذہب میں مراقبہ سے متعلق کچھ نہ کچھ طور طریقے ہوتے ہیں۔ بلکہ مذہب کا مطلب ہی مراقبہ ہے۔ رب سے تعلق قائم کرنے کے لئے انسان ایک راستہ بناتا ہے جس کو مذہب کہا جاتا ہے اور ہر مذہب میں لوگ مقدس الفاظ مراقبہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

## مرچو

## School of Yog

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

یوگا ہزاروں سال پرانہ علم ہے اس کی افادیت آج لوگ سمجھ رہے ہیں۔ یوگا جسم، دھوج اور ذہن کے درمیان نظم و ضبط پیدا کرتا ہے۔ جسم، دماغ اور ذہن کو تمام بیماریوں سے صاف کرتا ہے۔ یوگا کی کئی اقسام ہیں۔ اس میں سے ایک D.A. Instant Yog ہے۔

D.A. Instant Yog ایک ذواثر اور بہترین نتائج کا حامل یوگا ہے اور اس یوگا کا کوئی Side Effect نہیں ہے۔

D.A. Instant Yog کو میں نے 1988 میں ذرا بڑائی کیا۔ میں بچپن سے ہی یوگا کی مشقیں کرتے آ رہا تھا۔ میں اب بھی روزانہ باقاعدگی سے یوگا کرتا ہوں اور روزانہ اپنے شاگردوں کو D.A. Instant Yog کی کلاسز دیتا ہوں۔

1 Hatha Yog.

2 Samadi Yog.

3 Karma Yog.

4 kondalini Yog.

5 Mantra Yog.

6 Tantra Yog.

7 Sawara Yog.

## Hatha Yog.

ہاتھایوگا، ہات، ہاتھ، ودیا یا سائنس آف ہاتھایوگا کے نام سے جانا جاتا ہے۔ لفظ ہاتھ دو الفاظ کے مجموعے سے وجود میں آیا "ہا" معنی سورج اور "تھا" معنی چاند لفظ "ہا" اشارہ کرتا ہے ندی کی طرف اور "تھا" اشارہ کرتا ہے چاند کی طرف اب جب ان دونوں الفاظ کا ملاپ ہوا تو لفظ ہاتھ وجود پذیر ہوا جس کے معنی طاقت ور کے ہیں کہ طاقت سے کئے جانے والے کام کس طرح آجکی روح اور جسم کی پاکیزگی کا باعث بنیں گے ہاتھایوگا (ctive، مذکر) چاند (مؤنث، Receptive) طاقت، یوں دونوں طاقتیں انسان میں مضبوطی پیدا کرتی ہیں۔

ہاتھایوگا جسم کو خوبصورت، لطیف اور چکندر بنا کر Samadi Yog کیلئے تیار کرتا ہے۔

## Samadi Yog.

یوگا میں سادھی یا صدی لفظ آٹھ ہزار سال پڑاتا ہے۔ ہم نے ذکر کیا کہ صدی کا مطلب دہائی میں (مراقبہ) ہے۔

سادھی یوگا میڈیٹیشن کا نام ہے۔ میڈیٹیشن کا مقصد جسم، روح اور ذہن کے درمیان ہم آہنگی لاتا ہے۔ سکون کی دنیا کو پانا ہے۔ تمام بیماریوں اور ذہنی الجھنوں سے پاک و صاف ہونا ہے۔

## Karma Yog.

کارما یوگا پاکیزگی اور صفائی کا نام ہے۔ کارما یوگا کرنے کے بعد انسان گنھن سے آزاد ہو جاتا ہے۔ بڑے سے بڑے کام کو بہت آسانی سے کرنے کی صلاحیت پر عبور حاصل کر سکتا ہے اور جسم سے تمام فاسد اور بد بودار مواد کو نکال دیتا ہے۔



## Kondalini Yog.

کنڈالنی یوگا انسان کے اندر کی آنکھ کو چمکانے کا نام ہے۔ ریڑ کی ہڈی میں ایک قہقہہ ہوتی ہے جس کی Activation کنڈالنی یوگا سے کی جاتی ہے۔

کنڈالنی یوگا بے شمار آسنوں پر محیط ہوتا ہے۔ تاثراتی Movements، کردار کی اچھائی کو ابھارنا، سائنس کی ورڈشیں، اور بے شمار آلتی پالتی پر محیط آسن ریڑ کی ہڈی کو صحیح Position پر رکھنا۔

## Mantra Yog.

مانتر ایوگا خوبصورت اور مقدس الفاظ سے روحانی زندگی اور چاکرا کو تازہ رکھنے کو چمکانا۔

## Tantra Yog.

تانتر ایوگا سے جنسی اور جراثیمی قوتوں کو صحیح طریقے سے استعمال کرنا، جسمانی طاقت کو ابھار کرنا۔ جنسی اور

دماغی صلاحیتوں کو Sharp کرنا اور جنسی قوتوں کو جاننا، جنسی کمزوریوں سے نجات پانا۔  
**اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین**  
 Sawara Yog.

سوارا یوگا سانسوں سے مشغول ہے۔ زیادہ تر سائنس کو کنٹرول کرنے کی مشقیں ہیں۔ جس سے ہم کائنات میں پائی جانے والی انرجی (پرائیام) کو جذب کر سکتے ہیں۔

## School of Alternative Medicine

Alternative Therapies ہزاروں سال پرانے طریقے ہیں، لیکن میں ابھی 21 سال پر مشتمل تجربات سے گزر کر School of Alternative Medicine کو ترمیم دیا۔ جس کے بہترین نتائج سامنے آئے۔ یہ کام دنیا میں پہلی مرتبہ میں نے ہی کیا جو ایک نایاب حیران کن اسکول ترمیم میں آیا۔

اس سکول میں ہم سادہ آسان، نیچرل اور بغیر Side Effect طریقوں سے اپنا اور دوسروں کا علاج کر سکتے ہیں۔

School of Alternative Therapies ان تمام ترقی پزیر طریقہ علاج کا رہنما ہے جو ان ہی

تمام مسائل کے حل کا ایک لازم جزو ہے۔ آج کے دور میں اکثر لوگ بڑی تیزی سے عام طریقہ علاج کے ازالہ عمر سے نکلتے جا رہے ہیں اور اپنے مسائل کا حل Alternative Therapies میں پاتے ہیں۔ ان میں سے بعض طریقہ علاج صدیوں پرانے اور آزمودہ ہیں۔ جو عام کیمیائی علاج کے دور سے پہلے شروع ہوئے اور پڑاؤ مانے جاتے تھے۔ اکثر ڈاکٹر اور سائنس دانوں نے بات چیت کے بعد تسلیم کیا کہ کیمیائی طریقہ علاج کے ساتھ ساتھ اگر متبادل تھراپی کو بھی علاج کے دوران استعمال میں لایا جائے تو مرلیش جلد صحت یابی کی طرف جانے لگتا ہے۔ جبکہ Alternative Therapies میں کچھ ایسے مکمل طریقے بھی موجود ہیں۔ جو مرض کی تشخیص سے لے کر علاج تک کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔ School of Alternative Therapies ان ہی تمام طریقوں پر روشنی ڈالتے ہوئے آپ کو مندرجہ ذیل طریقوں سے علاج کرنا سکھاتا ہے۔ جن میں مختلف پیشہ ورانہ مہارت کے مندرجہ ذیل کورسز شامل ہیں۔ جن کو سیکھ کر آپ ذہنی اور جسمانی سکون پاسکتے ہیں اور ہر مرض سے نجات پاسکتے ہیں۔

Reflexology

فلکسولوجی

1

Accupressure

اکوپریشری

2

Zone Therapy

زون تھراپی

3

Aeroma Therapy

اےروما تھراپی

4

Color Therapy

کلر تھراپی

5

Hydro Therapy

ہائیڈرو تھراپی

6

Accupuncture

اکوپنچر

7

Music/Sound Therapy

میوزک/ساؤنڈ تھراپی

8

Hona Therapy

ہونا تھراپی

9

Fancchai Therapy

فانک چوئی تھراپی

10

Homeo Therapy

ہومیو تھراپی

11

Herbs Therapy

ہربل تھراپی

12

اس کتاب میں سب سے زیادہ اس ہی سکول کی مضامین کی تفصیل ہے۔



☆ جڑیوں کی Healing (Bones Healing):

کسی ہڈی کا ٹوٹنا اور اس کے بعد اس کے Heal ہونے میں بہت سارا وقت لگ سکتا ہے، حرکت کرنے کے بہت سے مسائل ہوتے ہیں اور ان مسائل سے نجات کے لیے سرجری وغیرہ کی جاتی ہے۔

☆ اعصابی اور دماغی Healing (Nerve and Brain Healing):

دماغ ہمارے جسم کا بہت حساس حصہ ہے۔ خاص طور پر سر کی کھوپڑی پر زبردست جوت وغیرہ لگتا۔ اس سے عصبی نظام میں مسئلہ ہو سکتا ہے اور مندی نشوونما میں دیر لگتی ہے۔ حیران کن بات یہ ہے کہ کچھ مرد و عورتوں میں بھی ہیملنگ کی طاقت ہوتی ہے۔

اک Nerve عام طور پر Axons کا مجموعہ ہوتا ہے اور خلیہ بذات خود مردہ نہیں ہوتا۔ یہ بہت دلچسپ بات ہو سکتی ہے کہ کچھ خارش کا عمل اپنے ساتھ متاثرہ حصے پر Healing کا عمل جاری ہوتا ہے۔ صحت مند زندگی دو طرح بنتی ہے ایک عمل دوسرا آرام۔ جب ورزش یا ہیکر کرنا شروع کرتے ہیں تو توانائی ضائع ہوتی ہے ہم تھک جاتے ہیں۔ لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ وہی تصاکوت ہمیں مستقبل میں صحت اور طاقت کا باعث بنتا ہے۔

مالک کل میکرے والی اور حواس خمسہ کے رد عمل پر تصاکوت کرتے ہیں (لو ٹیٹا، سو ٹیٹا، ہنٹا، چکن اور امین جھونٹا) اور اک نارمل صحت میں ہر جس کو اس قابل ہونا چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو Express کرے اور رد عمل بھی ظاہر کرے۔ حواس کو ان کی Activity سے زیادہ آرام میں وقت لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صوفیا اپنے حواس کے صحیح رد عمل کے لیے گوش نشینی میں چلے جاتے ہیں۔ ہر انسان اپنی بیداری کی حالت میں ان حواس کو Active پاتا ہے۔ خواہ یہ حرکت ارادے سے ہو یا غیر ارادی طور پر ہو۔ مثلاً دن میں 100 دفعہ گھسیں ان چیزوں کو دیکھتی ہیں جنہیں ہم دیکھنا چاہتے ہیں جبکہ 900 دفعہ یہ چیزوں کو غیر ارادی طور پر دیکھتی ہیں۔ یہ اک انسان کی زندگی میں ازبانی کا ضیاع ظاہر کرتا ہے۔

ہیملنگ پادرو کو پیدار کرنے کے لیے ہمیں اپنے حواس خمسہ کے عمل اور رد عمل کو باقاعدہ کرتا پڑے گا اور یہ روحانی خیالات سے ممکن ہے یعنی اپنی mind power کو divine power میں بدل دینا۔ ہم صرف اپنی ذہنی طاقت کو استعمال کرتے ہوئے heal تو کر سکتے ہیں مگر یہ محدود ہوگا۔ مگر divin power کی مدد سے لامتناہی

نہایت مل سکتے ہیں۔

یہ انسان کی صحت پر بھی منحصر ہے کہ وہ کتنا عمل (کام) کر سکتا ہے یا کتنا رد عمل ضروری ہے۔ سب کے لیے ایک جنرل اصول نہیں بنایا جاسکتا۔ اک عام درجے کی activity جسم کو متحرک کرتی ہے اور اسے طاقت دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسمانی نشوونما کے لئے جسمانی مشقیں کروائی جاتی ہیں اور دماغی نشوونما کے لئے ارگن کو توجہ اور پڑھائی وغیرہ کی مشقیں کروائی جاتی ہیں۔ جس طرح ذیل سائنس کے کچھ مضامین ہیں۔ نفسیاتی قانون کے مطابق دماغ فطری ہے کام کرنے کے لئے اور رات آرام کے لئے اور جب ایسا نہیں ہو رہا ہو تو یہ اصول صحت کے خلاف ہوتا ہے۔

یہ ضروری نہیں کہ تھوڑی بہت مشقت کے بعد آپ کو آرام کرنا چاہیے مگر ان کے درمیان توازن ہونا چاہیے اور زندگی میں یہ نصیحت ہے کہ آرام اس حد تک کیا جائے کہ وہ سستی نہ لگے۔ ورزش نہ کرنے سے دماغ دھل ہو جاتا ہے۔

## مرچو

جسمانی ہیلتھ:

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

Breath

سائنس اک ضروری اور ابتدائی طاقت ہے جو healing کی مدد کر سکتی ہے۔ یہ اک خاموش طریقہ ہے healing کا اور ہیلتھ کسی چیز پر توجہ نہ کرالگیوں سے کسی درد والی چیز کا پکا کر، درد والی جگہ کو گرم کر، درد والی جگہ پر ہاتھ بھیر کر اور کسی حصے کو چھو کر یا نہ چھو کر بھی کی جاسکتی ہے۔ مگر ان تمام طریقوں کے پیچھے ایک ہی طاقت کام کر رہی ہے اور وہ ہے سائنس کی طاقت اور اس ہیلتھ کی طاقتوں کو سائنس کی مشقوں سے بہتر بنایا جاسکتا ہے اور جب اس طرح سائنس کو develop کیا جاتا ہے تو یہ سیکر کے ارد گرد اک انریٹی فیلڈ بنا دیتا ہے اور اس کی موجودگی میں سیکر علاج کرتا ہے۔

سائنس کی طاقت کو جسمانی مشقوں سے بھی develop کیا جاسکتا ہے۔ سائنس کی rhythmic مشقوں کے ساتھ خالص طریقہ زندگی سے اور ارتکاز توجہ سے ہوتا ہے۔

ہینلک کی طاقت ہینلک کے لیے استعمال کئے گئے channels سے زیادہ طاقتور ہے۔ (مثلاً fingertips یا آنکھیں) آنکھوں میں fingertips سے زیادہ طاقت ہے۔ وہ عمدہ ہیں اور ان سے نکلنے والی طاقت نواپٹاں ہے۔ مگر ہینلک کے ساتھ ساتھ آپ کے اندر دوسروں کی شکایت سننے کا بھی حوصلہ ہونا چاہیے تاکہ یہ جانا جاسکے کہ ان کے لئے سب سے بہتر طریقہ علاج کیا ہوگا۔

## انگلیوں کے پوروں سے علاج کرنا Healing with the tips of the fingers

انگلیوں سے علاج کرتے وقت حفظانِ صحت کا خیال سب سے پہلا قدم ہے۔ اگر ہاتھوں سے کوئی کام کیا ہے یا ان پر کوئی گندے دماغ وغیرہ لگے ہیں تو سب سے پہلے انہیں صاف پانی سے دھو لینا چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیلز کے کنارے اور جسم بھی پاک صاف ہونا چاہیے۔ خاص طور پر ہینلک کے دوران آنکھیں پیچھے مڑی ہوئی چاہیے اور ناخن اچھی طرح کٹے ہوئے ہونے چاہیے۔ ہینلک کے بعد ہاتھ کو دھو لینا چاہیے تاکہ مریض کے جسم کے متاثرہ حصے سے لئے گئے جراثیم دوبارہ اس کے جسم میں نہ جائیں۔

ایک کئی ایسے مواقع بھی ہوتے ہیں کہ اولویٰ ہے جسے جسم کی کیفیت سے ہو جاتی ہے اور دوسرا متاثرہ حصے کے بہت کمزور ہونے کا علاج ہوتا ہے۔ ان حالات میں صرف ہاتھ پھیرنا یا چھو لینا کافی نہیں ہوتا۔ رگڑنا ضروری ہو جاتا ہے۔ کس زہریلے جانور مثلاً شہد کی مکھی، بچھو، سانپ یا بکڑ وغیرہ کے کاٹنے کی صورت میں زہری سے اس جگہ کو چھونا یا چھپھکانا کافی ہوتا ہے۔ اگر درد زیادہ شدید ہو جائے تو چھونا کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں متاثرہ جگہ کے ارد گرد ہاتھ پھیریں۔ اگر پاگل کتے نے کاٹا ہو تو پانی میں لائم (Lime) ڈال کر copper کے سکے پر ڈالیں اور اسے اس حصے پر باندھ دیں جہاں کتے کے دانت لگے ہوئے ہیں اور باقی حصے کو انگلیوں یا ہاتھوں سے چھپھکائیں۔ مختلف ڈبک لگنے کی صورت میں گلاب کا عرق بہت مفید ہے اور یہ سوزش سے بھی بچاتا ہے۔

## بیماری کا سراغ لگانا The Tracing of Disease

نیلز کے لئے بیماری کو heal کرنے سے زیادہ اگلی کام اس بیماری کا سراغ لگانا ہے۔ ہینلک میں توانائی کی ضرورت ہے۔ مگر بیماری کے سراغ لگانے میں اس بیماری کی nature اس کی وجہ اس کا راز یا نفسیاتی طاقت کسی کام

کی نہیں۔ یہاں پر جذبے کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک نظر اس کے بطور مکمل نظر ہے۔  
مریض عام طور پر بیماری کی اصل وجہ اس کی nature اور بیماری کا راز صحیح طور پر نہیں جانتا ہوتا اور اس کے لئے یہ جاننا ضروری بھی نہیں کیونکہ وہ صرف اس بیماری کا اثر جانتا ہے۔ بطور کو چاہیے کہ وہ مریض کی شکایت اس کے چہرے کے expression اس کی آواز، الفاظ اور حرکت سے معلوم کر لے۔ کبھی کبھار مریض سے بیماری کی وجہ مریض سے بیماری کی تفصیلات معلوم کر کے اس کی زندگی کے حالات اور مختلف چیزوں کے بارے میں مریض کے رویے وغیرہ جان کر معلوم کر لیتا ہے۔ بیماری کا راز معلوم کیا جاسکتا ہے مریض کی خوراک کے بارے میں خواہشات معلوم کر کے اور وہ کس ماحول میں رہنا پسند کرتا ہے، اور اس کا دوستوں اور دشمنوں کے ساتھ کیا رویہ ہے اور اس کے پسندیدہ رنگ وغیرہ معلوم کر کے۔

مثلاً ایک مریض جسے 'اداسی' کی شکایت ہے۔ اس کا پسندیدہ رنگ جاشی ہوگا۔ جس مریض کا اپنے passions پر سے کنٹرول ختم ہو گیا ہو وہ سرخ رنگ کو پسند کرے گا وہ انسان جو lifeless ہے اسے سفید رنگ پسند ہوگا کیونکہ اسے کوئی بھی رنگ اچھا نہیں لگے گا اور وہ انسان جو ختم کے حالات میں سے گزرا ہوا ہے یا رنگ پسند ہوگا۔ یہ حال ٹھنڈے اور خوشبو سے متعلق ہے۔ جس انسان کی رحمت ٹھنڈے کی طرف زیادہ ہوگی وہ دل کا کمزور ہوگا اور جو

اے مالکِ نیکو! (وہ جس کی طرح) و اللہ یکنے اس میں circulation کی حالت ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی

بہت سی چیزیں ہیں جو کہ بطور معلوم کر سکتا ہے۔ مثلاً اس کے چہرے اور ان کے features وغیرہ اور یہ features عام خصوصیات کی نشاندہی کرتے ہیں۔ اسی طرح مریض کا expression اس کے خیالات کی نشاندہی کرتا ہے۔ کیونکہ دماغ تمام وجوہات کی وجہ ہے اور بطور جو مریض کے دماغ کو touch کرتا ہے وہ اس کی بیماری کو جان جاتا ہے۔ انسان کا چہرہ بھی اس کے دل کا آئینہ ہوتا ہے۔ جب میں محتسب پڑا ہوا تھا تو ہمیں یہ سکھایا کہ ایک مریض کو تین حصوں میں تقسیم کریں، مثلاً ایک حصہ سر ہے دوسرا گردن سے راتوں تک تیسرا پاؤں ہاتھ بازو دلیں اور مریض سے پوچھنے سے پہلے تجویز کرو کہ مریض کے کس حصے میں تکلیف ہے۔

## ہر بیماری کی بنیادی وجوہات The Chief Reasons of Every Disease

روحانی نقطہ نگاہ سے صرف ایک ایسی بنیادی وجہ نہیں ہے جسے تمام بیماریوں کی عام وجہ کہا جاسکتا ہو اور وہ ہے rhythm کا disorder ہونا۔ سائنسدانوں کے خیال میں جسمی نظام میں خرابی تمام ذہنی بیماریوں کی وجہ ہے اور

ان کا اثر جب جسم پر پڑتا ہے تو نتیجے میں جسمانی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ مذہبی لوگ ارٹکار توجہ اور ریاضت کا درس دیتے ہیں اور اس کے پیچھے بہت عقل کی بات ہے کہ سب سے پہلے اپنی دماغی سرگرمیوں کو نارمل حالات میں ٹھیکرایا جائے ہر activity کی یہ فطرت ہے کہ وہ لمحہ بہ لمحہ زیادہ active ہوتی جاتی ہے۔ کیونکہ اصل میں یہ activity خود ہی انرژی پیدا کر رہی ہوتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس طرح انرژی پیدا کرنے کے عمل میں اس کا اپنا نارمل rhythm خراب ہو جاتا ہے۔

اس کا ثبوت آگ پلٹنے کے عمل سے واضح ہے۔ شروع میں آگ بہت کم ہوتی ہے مگر ہر لمحہ اس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے اور آخر کار اس کی رفتار بہت بڑھ جاتی ہے۔ اگر آگ کے شروع ہونے کی رفتار کو ختم ہونے کی رفتار سے compare کریں تو یہ پتا چلا کہ آگ میں insease ایسا جس کی وجہ سے climax آیا جب اس نے خود کو consume کیا۔ انسان کی فطرت میں بھی ہم یہی رجحان دیکھتے ہیں۔ بولتے وقت انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ اور جلدی بولے۔ حتیٰ کہ وہ اپنی بات چیت کو ختم کرنے کا ارادہ بھی نہیں ہوتا ہے۔

مالک گل پٹے میں ہے۔ ہر قدم کے ساتھ رفتار بڑھتی جاتی ہے یہاں تک کہ انسانی خود کو بھانپنا ہو جاتا ہے اور یہی چیز دوران خون میں دھمکی جاتی ہے۔ بغیر کنٹرول کے کسی بھی چیز میں بڑھاؤ climax میں تو جلدی لاتا ہے اور جب یہی کنٹرول غیر متوازن ہوتا ہے تو نتائج تباہ کن ہوتے ہیں۔

اس علم کے بغیر ایک بلر blind healer ہے جو کہ بیماری کی وجہ نہیں جانتا۔ اس کی ہیٹنگ ایک chance سے زیادہ کچھ نہیں ہے۔ مگر جو یہ سب علم رکھتا ہے وہ physician اور بلر سے زیادہ powerful ہے۔ وہ اپنی سرگرمیوں کو کنٹرول کرے گا اور اس کے نتیجے میں وہ دوسروں کی سرگرمیوں کو بھی کنٹرول کر سکتا ہے جس کے نتیجے میں اک صحت مند دماغ اور جسم ہوگا۔

## The Reason for Tiredness

تھکاوٹ کی وجوہات

تھکاوٹ کی تین وجوہات ہیں۔ انرژی کا ضائع ہونا اہم وجہ ہے۔ مگر اس کے ساتھ ساتھ دماغ اور جسم کا زیادہ کام کرنا بھی ہے۔ مگر ہم ہمیشہ یہ بات بھول جاتے ہیں کہ بہت زیادہ دماغی کام بھی تھکاوٹ کی وجہ ہوتا ہے۔ وہ



وجوہات جو تھکاوٹ کی وجہ بنتی ہیں وہ پریشانی، خوف اور درد ہیں۔ مگر اک اور دماغی وجہ ہے جس کو زیادہ تر غور نہیں کیا جاتا وہ ہے تھکاوٹ کی سوچ۔ سمجھئے ہوئے 100 لوگوں میں آپ تقریباً 90 لوگ ایسے پائیں گے جن کی تھکاوٹ کی وجہ ان کی سوچ ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص یہ سوچتا ہے "میں تھکا ہوا ہوں" تو یہی سوچ اس کو تھکا دیتی ہے۔ کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو یہ سوچتے ہیں کہ لوگوں کی موجودگی انہیں تھکا دیتی ہے یا کسی خاص انسان کی موجودگی سے وہ تھک جاتے ہیں۔ کچھ لوگ یہ سوچتے ہیں کہ ان کی توانائی یا زندگی دوسرے لوگ ضائع کر رہے ہیں۔ کچھ لوگ یہ سوچتے ہیں کہ کوئی خاص انسان یا کام ان کی توانائی لے رہا ہے۔ کچھ لوگ یہ سوچتے ہیں کہ لوگ ان کی طاقت بولنے، سوچنے یا دفتری کام کی شکل میں لے لیتے ہیں اور ظاہر ہے جیسے وہ سوچتے ہیں وہ ایسا ہی تجربہ کرتے ہیں۔

اگر کچھ کہا جائے تو ظاہر ہے کہ activity کوئی بھی ہودہ آپ کی انرٹی یعنی ہے۔ چاہے یہ کم ہو یا زیادہ۔ لیکن سوچنے سے انسان کو انرٹی کا زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ ایک اور طریقہ بھی ہے اور وہ ہے روحانی طریقہ جس میں انسان اپنی توانائی ضائع کرتا ہے جتنی کسی بھی activity سے زیادہ روکتا رہتا ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ وہ اس سے زیادہ توانائی اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ مذہب نے خدا کا درمخلوق کا concept دیا ہے۔

اے مالکِ کلّیٰ فصیح کو بہت دواؤں والوں میں سوچتے ہیں وہ اس کو کھم دھڑلے پیل۔ کچھ وہ جس ذات کو جہین

رگ سے بھی زیادہ قریب سوچتے ہیں وہ ہمیشہ اس ذات کو ہر کام میں اپنے ساتھ پاتے ہیں۔ جب دولت کا شعور انسان کو محسوس کواٹا ہے کہ وہ امیر ہے اور طاقت کا شعور اسے طاقت کا احساس دلاتا ہے تو ذرا سوچنے وہ انسان کتنا امیر اور مضبوط ہوگا جسے خدا کا شعور ہوگا۔

اک منظر کا واسطے مختلف انواع کی شکایات سے چڑتا ہے اور ان میں سے بہت سی توازن کی کمی سے پیدا ہوتی ہے۔ توازن دنیا میں کسی کے لئے بھی کام کرنا مشکل ترین کام ہے۔ بہت دفعہ اک منظر سرایض کو توازن قائم کرنے والی مشقیں بتا کر اسے heal کر دیتا ہے۔ میٹنگ کے علاوہ ان مشقوں سے بہت سودمند نتائج ملتے ہیں اور پیش گوئی کی طرحی سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً بیٹنے سے، لینے سے، کھڑے ہو کر یا چل کر، کھڑے ہونا دونوں باتوں پر برابر وزن ڈال کر بیٹنا، باتیں کر کے یا گھٹنوں پر بیٹنا (برابر وزن ڈال کر) لگا کر تار تار سے چھتا اور بازوئیں کو اک ہی رفتار سے ہلاتا۔ اس طرح کھانے اور پینے میں باقاعدگی، کام اور آرام میں باقاعدگی، سونے اور جاگنے میں باقاعدگی یہ سب توازن کی

مثالیں ہیں اور سب سے پہلی چیز جو ایک ٹیکر کو اپنے مریض کے ساتھ کرنا چاہیے وہ ہے ٹیلنس قائم کرنا۔

## Pain

درد

درد کے دو ذرائع ہیں جسم اور دماغ۔ کبھی کبھی اس کی وجہ دماغ ہوتی ہے۔ مگر اثر جسم پر پڑتا ہے اور کبھی کبھی اس کی وجہ جسم ہوتا ہے اور اثر دماغ محسوس کرتا ہے یا کبھی دونوں ہی اس کی وجہ بنتے ہیں اگر ایک حصہ غیر حاضر ہے اور اس نے وہ درد وصول نہیں کیا جو دوسرے حصے کی طرف سے suggest کیا گیا ہے تو درد کا وجود نہیں ہوگا اور اگر ہوگا بھی تو ختم ہو جائے گا۔ جسم چونکہ دماغ کا غلام ہے وہ دماغ کی طرف سے دیا گیا کوئی بھی درد انکار نہیں کر سکتا۔ کیونکہ اس کی اپنی کوئی مرضی نہیں ہے۔ ہاں صرف دماغ انکار کر سکتا ہے اگر اس کو تربیت دی گئی ہو تو۔ یہ نظریہ جو کہ کچھ لوگ رکھتے ہیں درد نام کی کوئی چیز میں ہے دماغ کو تربیت دینے کے لئے یہ بہت کافی ہے حالانکہ یہ بات اتنی سچ نہیں ہے۔ اگر یہ سچ ہے کہ درد نامی کوئی چیز نہیں ہے یہ ایسی طرح سچ ہو سکتا ہے کہ نہ تو یہ موجود ہر چیز اک دھوکہ ہے۔ کسی چیز کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ لیکن اگر انسان ہی یہ کہے کہ صرف درد اک ایسی چیز ہے جس کا کوئی وجود نہیں ہے اور خوشیاں کا وجود ہے تو پھر وہ غلط ہے۔

صوفیاء اور ذریعوں نے اپنے آپ کو pain proof کر لیا خود کو مختلف اذیتیں دے کر مشائخ کچلے پاؤں

پھر نایا جسم کے پتلوں کو کاٹ لینا یا جسم کو چھریوں سے کھرچ لینا یا آنکھوں کو ان کی sockeb نے نکال لینا اور پھر واپس ڈال دینا وغیرہ۔ دماغ اگر چاہے تو وہ جسم کا دیا ہو اور محسوس نہ کرے اور اگر یہ طریقہ اپنایا جائے تو درد کا اثر بہت حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔

جب دماغ درد کو وصول کرنے کے لیے تیار ہو جاتا ہے درد کی شدت اور بڑھ جاتی ہے۔ خوف اور سردی دھک میں اور اضافہ کر دیتی ہے۔ ہیلری کی پہلی ذمہ داری ہے کہ وہ مریض کے دماغ میں سے suggestion کے ذریعے درد محسوسات کو کم کرے اور پھر ہیپنک کیدرے لیے اسے جڑ سے نکالیں۔

## Healing by Medicine

دوائی کے ذریعے ہیپننگ

کبھی کبھار ٹیکر اس حد تک پہنچ جاتا ہے کہ وہ ہیپننگ میں دوائی کا سہارا قبول نہیں کرتا۔ حقیقت یہ ہے کہ دوائی

لینے کا خیال یا سننے کو بار بار استعمال کرنے کا جسمانی طور پر مددگار ہے اور مشرقی نظریہ اس بات کو مد نظر رکھتے ہوئے physician کا کردار بھی ادا کرتے ہیں۔ اپنی روحانی، نفسیاتی اور معنوی طاقتوں یا hypnotic suggestions کے ساتھ ساتھ ہیلر کبھی کبھی مریض کو کھانے یا پینے کے لئے بھی دوائی دیتا ہے۔ کبھی کبھی کوئی تعویذ دیتے ہیں یا کبھی صرف magnetized پانی۔

اس کے نیچے یہ نظریہ ہے کہ انسان objective world کا شعور رکھتا ہے وہ ان چیزوں پر زیادہ یقین رکھتا ہے جو وہ کھاتا ہے یا چیتا ہے یا اپنے پاس کسی بھی صورت میں رکھتا ہے اور جب مریض کچھ دوائی کی صورت میں لیتا تو بار دوائی جگہ پر اچھائی کرتا ہے تو اس کا اطمینان ہیلر کو آگے بڑھنے میں مدد کرتا ہے اور اس طرح وہ مریض کے دماغ تک پہنچ جاتا ہے۔ اس طرح ہر ہیلر کے لئے ضروری ہے کہ وہ کسی نہ کسی physical medium کا علم رکھتا ہو اس طرح اس کی طاقتوں کا استعمال زیادہ کامیاب کن ہوگا۔

بیماری کیا ہے؟ **مرچو** What is Disease?

بیماریوں کی physical حقیقت کو چند الفاظ میں اس طرح بیان کیا جاسکتا ہے کہ زندگی کی کسی یا تو کسی بات کی کسی جسم یا کسی مادے کی ریاضی جس کی وجہ سے جسم میں رکن کا کوئی scope نہیں رہتا۔ اس کے علاوہ درد جو کہ دماغ محسوس کرتا ہے۔ درد کوئی physical چیز نہیں ہے ہاں البتہ اس کی وجوہات physical ہو سکتی ہیں۔ مگر جیسے ہی دماغ کو اس بے آراء کی کاچا چٹا ہے تو پھر یہ درد اس کے حصے میں چلا جاتا ہے۔

بیماری اکثر rhythm کی کسی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے چاہے یہ بے قاعدگی خیالات میں ہو، احساسات میں، سانس میں، کام میں یا روزانہ کی زندگی میں۔ مثلاً رات کو دیر تک جاگنا جبکہ عادی وقت سونے کا ہو۔ رات کے کھانے کے اوقات بدل دینا یا کوئی بھی کام اس وقت کرنا جب اس کے کرنے کا وقت نہ ہو۔ وہ لوگ جولاڑے بھڑکنے کے عادی ہوتے ہیں اگر ان کو اس کی اجازت نہ دی جائے تو وہ لوگ بیمار ہو جائیں گے۔ اکثر یا میں ایک انسان کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ کوئی بھی راز نہیں رکھتا تھا۔ جب اسے ایسا نہ کرنے پر مجبور کیا گیا تو وہ بیمار ہو گیا اور آخر کار ڈاکٹروں نے اسے دوبارہ اس کی عادت میں لا کر اس کو ٹھیک کر دیا۔ یہ سب rhythm کی مثالیں ہیں۔ ہر عادت تک rhythm بن جاتی ہے۔

کسی بیماری کا ذریعہ اس بیماری کی وجہ ہے۔ کچھ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو پریشان ہوتے ہیں کہ شاید وہ بیمار ہیں اور پھر اس تلاش میں لگ جاتے ہیں کہ شاید واقعی ان کے ساتھ مسئلہ ہے۔ کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں خود تری یا دوسروں کی ہمدردی میں حرا آتا ہے۔ یہ بھی بیماریوں کو دعوت دیتے ہیں۔ کچھ لوگ اگر تھوڑا بہت بھی ٹھیک محسوس نہ کریں تو وہ اس بیماری کو بہت entectain کرتے ہیں۔ انہیں بیمار بننا اچھا لگتا ہے اور اک سست زندگی گزارنا ان کا مشغلہ بن جاتا ہے۔ اس طرح کرنے سے ذہن قطری طور پر کسی بیماری کو زیادہ دیر تک رکھتا ہے جتنا کہ اس کو رکھنا چاہیے تھا۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سی وجوہات ہیں ان میں سے سب سے زیادہ نقصان دہ یہ ہے جب کوئی کہتا ہے کہ ”مجھ ایسی بیماری ہے جو کبھی بھی ٹھیک نہیں ہو سکتی“ اور یہ طیال بیماری سے بھی زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اصل میں ہر انسان کی روح مجھے وہ بیمار ہے یا ٹھیک ہے کسی بھی بیماری یا درد سے پاک ہوتی ہے اور یہ مستقل جسم اور دماغ کو heal کر رہی ہوتی ہے۔ صحت مند بنا کر فطری چیز سے جبکہ بیماری اور درد یا کوئی بھی بے آرائی غیر فطری چیزیں ہیں۔

## بیماریوں کی حقیقت اور سائنس The Physical Nature of Diseases

مالک کلیمین نے ان میں سائنس کو بھانا اعلیٰ ہے جس کا مطلب ہے غفلت۔ یہ بھانا میری غور انسان کا مین زندگی دیتا ہے بلکہ دوسروں کے لئے بھی زندگی کا ذریعہ بنتا ہے۔ کبھی کبھی کسی انسان کی موجودگی آپ کو زندگی دیتی ہے اور کبھی کبھی وہی انسان آپ کی زندگی آپ سے لے لیتا ہے۔ کبھی کوئی انسان بہت تھکا ہوا اور depress انسان کی دوسرے انسان کی موجودگی میں اور تھک جاتا ہے یا مزید epress ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی کسی اور انسان کی موجودگی اس کی طاقت اور بہت میں اضافہ کر دیتی ہے اور یہ سب کچھ سائنسوں کی وجہ سے ہے۔ وہ انسان جس کے پاس زیادہ زندگی ہے وہ دوسروں کو زیادہ زندگی دیتا ہے اور دوسرا جس کے پاس کم زندگی ہوئی ہے وہ اس سے زندگی لے لیتا ہے جس کے پاس زیادہ ہوتی ہے۔

مگر کبھی یہ متضاد بھی ہو جاتا ہے۔ کبھی کبھی مضبوط انسان کمزور سے اس کی زندگی لے لیتا ہے اور کبھی کبھی کمزور انسان اپنی زندگی مضبوط کو دے دیتا ہے۔ جو آپ کی زندگی لے جاتا ہے اصل میں زندگی آپ سے جذب کر لیتا ہے۔ کبھی تو کسی انسان کی موجودگی میں پھول مر جھکا جاتے ہیں اور پودے مر جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بھلے کے پاس سائنسوں سے بڑا کوئی عزائم نہیں ہے دوسروں کو heal کرنے کے لئے وہ اتنی ہی آسانی سے اپنا سائنس مریض کے

تکلیف دہ حصے پر پھینک سکتا ہے جتنا کہ دردناک حصے پر صرف ایک نظر ڈال لی جائے۔ حالانکہ سائنسوں سے magnetize کی گئی چیزیں بھی healing کی اتنی ہی طاقت رکھتی ہیں۔ اگر کسی چیز کو چھو لینے سے وہ پیسے کی جہ بن جاتی ہے تو کیا سائنس جو کہ زندگی کا exence ہے، جو کسی بھی جسم میں رو کر اس کو زندگی کا احساس دلاتا ہے، کیا وہ کسی بھی دوائی سے زیادہ طاقتور نہیں ہوگا؟

جب سائنس develop کر لیا جاتا ہے اور اسے purified کر لیا جاتا ہے تو پھر healer کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ کس خاص کوشش کے ساتھ مریض پر سائنس پھینکیں بلکہ اس کے سائنس لینے سے جو ماحول پیدا ہو جاتا ہے وہ تمام کا تمام healing کی خصوصیات رکھتا ہے۔

## بیماریوں کی لائبریری حقیقت The Physical Nature of Diseases

اس میں شک نہیں کہ insanity کی صورت ہی physical وجوہات ہوں گی مگر اس موضوع کا اگر بغور مطالعہ کیا جائے تو زیادہ تر insanity کی دماغی وجوہات ہوتی ہیں۔ insanity کی بنیادی وجہ ہے۔ ڈاکٹر ان حالات میں اس بیماری کو ٹھیک کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں جب وہ اس کی وجوہات صرف جسم میں دیکھ رہے ہوں۔

یہی وجہ ہے کہ صرف دوائی یا سرجیکل آپریشن یا کسی چیز کا بیرونی استعمال ہی بہت ضروری نہیں ہے۔ insanity کو ٹھیک کرنا فزیشن سے زیادہ بھڑکاکام ہے۔ دوسری بیماریوں کی طرح insanity کو اس کے ابتدائی درجوں میں آسانی سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور یہ بھڑکی کا کام ہے کہ وہ اس بیماری کی علامات کو شروع میں ہی پہچان لے اور یہ علامات ایک مریض میں notice نہیں کی جاتیں بلکہ ان سے درگزر کر دیا جاتا ہے۔ صرف یہ کہہ کر funny یا quees insanity کا علاج کرتے ہوئے سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ جلد از جلد اس بیماری کی تہہ تک پہنچا جائے اور کسی بیماری کی تہہ تک پہنچ جانے سے ہی بہت سکون مل جاتا ہے۔ insanity چونکہ ایک mental بیماری ہے صرف thought power ہی اس کا علاج ہے۔

یادداشت کا کھوجانا، puzzle، confusion، جذباتی ہو جانا وغیرہ insanity کی علامات ہیں۔ یہ دماغی بیماری ہے مگر اس کی جڑیں مکی اور غریبوں یا برائیوں میں بھی ہو سکتی ہیں۔ مثلاً الکحل کا بہت شوق وغیرہ

فطری عادات، بہت پریشانی، anxiety یا فطری طور پر بہت تشکین رہنا۔ یہ تمام باتیں Insanity کی وجہ ہو سکتی ہیں۔ بیماری سب سے پہلی ذمہ داری insanity کی بنیادی وجہ ڈھونڈنا ہے اور وہ ہے یادداشت کا کھوجانا۔ یہ دماغی کمزوری کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دماغ میں اتنی طاقت نہیں کہ جو خیالات اس میں آئیں وہ ان کو ارادے کے حکم پر تشکیل بھی کرے۔ یہی چیز یادداشت میں کی کہلاتی ہے اور اس کا علاج بہت جلد ہو جاتا ہے اور اس کا بنیادی درجہ وہ دماغ پر بہت زور پڑنا جس کا نتیجہ بھی شدید ہوتا ہے۔ بلا سہے کچھ قصہ اور جذباتی ہو جانا اور پھر وقت گزر جاتا ہے تو صرف کچھ تدارک ہو جاتا ہے۔ مجرم ذہن، منہاج کا ذرا اور شک و غیرہ سب insanity کے لئے جلتی پر آگے ہے۔ ایک خالص، شکر گزار، مفید زندگی، ایک مستقل تعریف کرنے والی سوچ اور دوسروں پر الزام تراشی سے پرہیز insanity سے بچنے میں مددگار ہیں۔

## 1-The Psychological Nature of Diseases بیماریوں کی نفسیاتی حقیقت

کسی بھی انسان کی زندگی کا حصہ زندگی ہی کہلایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی دوسرا نام نہیں ہے اس کے لئے وہ انگلیش کا لفظ "to pull oneself together" کا مطلب ہے کہ زندگی کو کام کے لئے وقف کر دینا۔ جسے spirit بھی کہا جاسکتا ہے۔ اس میں ذہانت اور طاقت دونوں باتیں شامل ہیں۔ یہ ذہانت اس لئے ہے کہ یہ جسم یا دماغ کے جس حصے میں بھی ہوتی ہے اسے حساس بنا دیتی ہے اور یہ طاقت اس لئے ہے کہ یہ جسم اور دماغ کے جس حصے کو بھی چھوتی ہے اسے مضبوط کر دیتی ہے۔

کھیلوں میں جب لوگ بلندی سے نیچے کی طرف jump لگاتے ہیں تو وہ کیا چیز ہے جو انہیں محفوظ کرتی ہے کسی بھی رٹم سے؟ یہ صرف spirit ہے اور یہ ان کی عادت میں شامل ہے کہ وہ اس سپرٹ کو مدد کہتے ہیں۔ تب لوگ اک دوسرے پر کینڈ پیچھتے ہیں یا ہاکنگ میں جس کھلاڑی کو blow پڑتا ہے وہ اس حصے میں اپنی سپرٹ کو جگاتا ہے۔ sportsman نہیں جانتا کہ spirit کیا ہے۔ حالانکہ وہ اسی کی وجہ سے چھٹکارا پاتا ہے۔ درونیش اسے ریاضت کے ذریعے بچھاتا ہے۔ جب انسان گہری نیند سے بیدار ہوتا ہے، پٹی چیز جو اس کے جسم اور دماغ میں بیدار ہوتی ہے۔ جب کھلنے لاد سکر نے کی استطاعت آتی ہے، twisting اور twining اور آنکھیں کھلنے کی استطاعت بھی سپرٹ ہی ہے۔ اس سپرٹ پر ماسٹر سے بیمار یاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ غم پر کنٹرول ہو جاتا ہے حالانکہ

موت پر بھی طعنے پالی جاتی ہے۔ جب یہ سپرٹ کم ہو جاتی ہے تو طاقت کم ہونے لگتی ہے۔ ذہانت اور خوشیاں کم ہونے لگتی ہیں حالانکہ آرام بھی ختم ہو جاتا ہے اور جب سپرٹ موجود ہوتی ہے تو پھر امید ہوتی ہے، خوشیاں، آرام کیونکہ سپرٹ کی حیثیت ہے جسم میں اینٹوں کو سرگرم رکھنا اور انہیں حرکت میں رکھنا ہے اس کی موجودگی میں سکون ہے اور بے سکونی جیسی آتی ہے جب جسم میں سپرٹ نہیں رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بھلے بیماری کے خلاف لڑنے کے لئے مریض میں سب سے پہلے سپرٹ پیدا کرتا ہے اور یہ بھٹکے کا بہترین ذریعہ ہے۔

## 2-The Psychological Nature of Diseases بیماریوں کی نفسیاتی حقیقت

تقریباً ہر بیماری دماغ سے ہی پیدا ہوتی ہے حالانکہ جب کوئی infectious جسم کی بیماری بھی ہو۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ ہر معاملے میں دماغ کی ہی بیماری ہے۔ اگر اگر ایسا ہوتا تو اچھے لوگ کبھی بھی بیمار نہ ہوتے۔ مگر پھر بھی ہم اس حقیقت سے دور نہیں بھاگ سکتے کہ یہ دماغ ہی کی کمزوری ہوتی ہے (ایک طرح سے یا دوسری طرح سے) جو بیماری کو لگنے کی اجازت دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کی لاپرواہی، بے فکاشی یا بے حساسیت بھی ہے چاہے یہ ذہنی طور پر ہو یا جسمانی طور پر۔ زندگی اور موت دونوں میں ہیں اور ان دونوں کے درمیان ایک مستقل جنگ ہے اور ایک وقت آتا ہے کہ ان دونوں میں سے ایک فوٹ جیت جاتی ہے اور اس فوٹ کی کامیابی اچھی صحت بھی ہو سکتی ہے اور کوئی بیماری یا موت بھی۔

اس battle میں جسم کا لڑنے کے لئے تیار ہونا بہت ضروری ہے۔ مگر دماغ کی ذمہ داری زیادہ ہے اور جب دماغ اپنا کام کرنے میں ناکام ہو جاتا ہے تو جسم اپنی تمام صلاحیتوں کے باوجود صحت کو بحال نہیں کر سکتا۔ مگر اگر دماغ صحت کو قائم رکھنے کے قابل ہو تو جسم اس کی حکم برداری نہیں کر سکتا۔ پھر بھی جسم اور دماغ میں کسی بھی جنگ میں لڑنے کے لئے ہم آہنگی ہونا ضروری ہے۔

## 3-The Psychological Nature of Diseases بیماریوں کی نفسیاتی حقیقت

یہ قانون فطرت ہے کہ زندگی زندگی پر ہی قائم رہتی ہے۔ جیسے تمام گوشت خود چاندور دوسرے جانوروں کے گوشت پر زندہ ہیں یا کبھی کبھی یہ اپنے اجزاء پر زندہ رہتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ زندگی ان عناصر پر ہی قائم رہ سکتی ہے جن سے یہ ٹکرائی ہوتی ہے۔ انسان کا جسم اس خوراک سے ٹکرائے ہوئے غذا کا ہے اور یہ زندگی خوراک میں موجود ہے

جو اس کو زندہ رکھتی ہے۔ چھوٹے کیزے پر ہوتے ہیں وہ پھول کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں اور کبھی کبھی تو یہ کیزے نگوڑے جس پودے پر ہوتے ہیں ان کا رنگ بھی اس کو پتوں یا پھولوں کی طرح ہو جاتا ہے اور جو کیزے زمین پر یا گندگی پر رہتے ہیں وہ ویسے ہی ہوتے ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ انسان کے جسم کا انحصار اس خوراک پر ہے جو وہ کھاتا ہے۔ کوئی پھر بیماری سبزیوں میں یا جانوروں میں جن کا گوشت انسان کھاتا ہے۔ مگر انسان کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ برہمن جو کہ دنیا کے سب سے زیادہ سائنسٹک یا philosophical لوگ ہیں انہوں نے ہمیشہ اس بات کو مد نظر رکھا ہے اور ان کی نسل کا کوئی بھی انسان ذہین اور اعلیٰ انسان ہوتا ہے۔ مغرب میں جہاں پر حفظان صحت پر مستقل ریسرچ اور بحث ہوتی رہتی ہے۔ وہاں بھی بہت سی چیزیں overlook ہو جاتی ہیں جسے چند لفظوں میں گھر کی زندگی میں کمی کہا جاسکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کو public places پر کھانا کھانا پڑتا ہے جہاں پر حفظان صحت کا خاص دھیان نہیں رکھا جاتا۔ جانوروں میں بھی فرق ہے کچھ جانور صاف ہوتے ہیں اور کچھ گندے (پاک اور ناپاک) ان کے گوشت میں بھی فرق ہوتا ہے اور خاص ہے گوشت کا اثر اس کے کھانے والے کے جسم اور دماغ پر پڑتا ہے۔ اس سوال کا جواب کہ دماغ کا جسم کی غذا سے کیا تعلق ہے؟ اس کا جواب اس طرح دیا جاسکتا ہے کہ جیسے جیسے اس کا اثر کم ہوتا ہے۔

#### 4-The Psychological Nature of Diseases بیماریوں کی نفسیاتی حقیقت

بہت سے لوگ ایسے ہیں جن کے بارے میں کہا جاسکتا ہے کہ وہ 'nervous temperament' ہیں۔ جن کے اندر اگر وہ چلیں تو تیز چلنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اگر وہ کام کریں تو جلدی سے کر لیتے ہیں۔ اگر وہ بات کریں تو بہت تیز بولتے ہیں کہ ان سے لفظ چھوٹے لگتے ہیں اور سننے والے confuse ہو جاتا ہیں۔ ایسے لوگوں میں جلدی رونے اور ہنسنے کی بھی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے یہ سب ایک لحاظ سے تو خوشی دیتا ہے مگر دوسری طرف انسان سے اس کا self control ختم ہو جاتا ہے اور جس کے نتیجے میں ذہنی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ یہ سب شروع تو بہت تیز روی سے ہوتا ہے مگر اس کا اختتام کمزوری پر ہوتا ہے۔

بہت سے بیماریاں اس منفی دماغی حالت کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ سمجھنی ہی سے ہوتا ہے اور اگر اس چیز کو شروع میں ہی پکڑ لیا جائے تو اس کے نتائج بہت اچھے ملتے ہیں۔ اعصاب کی بڑھتی ہوئی کمزوری سے بڑھ کر بڑی کوئی بیماری نہیں



ہے جو کہ ہے اپنے آپ پر کنٹرول میں کی اور اس زندگی میں کوئی غلط صورتی نہیں ہے جہاں پہ self control نہیں ہے۔

## 5-The Psychological Nature of Diseases بیماریوں کی نفسیاتی حقیقت

انسان کا جسم صرف مادے سے ملکر نہیں بنا بلکہ اس میں spirit بھی ہے۔ خواہ انسان کا جسم کتنا ہی اچھا بنا ہوا ہو۔ اس کے ہر حصہ ٹھیک طریقے سے کام کرتا ہو۔ پھر بھی کسی چیز کی کمی ہوتی ہے۔ ظاہری جسم خوراک پر زندہ ہے۔ سانس ہوائے، دماغ خیالات اور محسوسات سے۔ مگر یہ سب کچھ نہیں ہے۔ ان کے علاوہ کچھ اور بھی ہے جو کہ اک انسان میں موجود ہوتا ہے۔

یہ اس کی پہرٹ ہے جو کہ اک روشنی ہے۔ اک خدائی روشنی، یہی وجہ ہے کہ سورج کی روشنی سے چمکے محسوس ہوتی ہے۔ مگر یہ صرف سورج کی روشنی ہی نہیں ہے جو spirit کے لئے ضروری ہے۔ انسان کی روح اک سیارے کی مانند ہے اور جیسا کہ سیارہ سورج کی روشنی سے چمکتا ہے۔ اس طرح انسان کی روح خدا کی روشنی سے چمکتی ہے۔ کبھی کبھی صحت مند اور خوش انسان بھی حقیقت میں صحت مند نہیں ہوتا اس کے اندر روحانی احساس ہونا چاہیے اس کا دل ہمیشہ خدائی روشنی قبول کرنے کے لئے کھلا ہونا چاہیے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

## تیسرا باب

### Energy Fields

مثالی جسم الطائف اور توانائی کا گرداب

Cleansing and Activating your energy your energy Systems

انرجی سسٹمز کی دیکھ بھال کیوں کی جائے

ہمارے انرجی سسٹمز زندہ اور ذہین ہیں شعوریت انہیں چھوڑ جانتے ہیں کہ انہیں مکمل صحت اور vibrant



توانائی کے لیے تیار کیا جانا چاہیے۔ جب ہمارے انرجی سسٹمز خراب ہوتے ہیں یا بٹاک ہوتے ہیں یا slow ہوتے ہیں تو ہر شعور کو پیغامات بھیج دیتے ہیں کہ کوئی چیز غلط ہے اور ہمیں ضرورت ہے کہ ان خرابیوں کی طرف متوجہ ہوں۔

ہمیں اپنے طاہری جسم کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی ضروریات کا خیال رکھنے کا تو ہونا چاہیے مگر ہمارے energy نظام کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی مکمل صحت کا خیال رکھنے کے بارے میں کچھ چاہئیں ہے۔ ہمارے انرجی سسٹم شعوری توانائی ہے جو تمام کائناتی توانائیوں سے منسلک ہے۔ ہمارے انرجی سسٹم ہمارے ظاہری اور روحانی جسم کے درمیان اک رابطے کے طور پر کام کرتے ہیں۔ انرجی سسٹم کی دیکھ بھال کرنے کا مطلب ہے اس کی بہت اہم ضرورتوں کا خیال رکھنا جس میں جسمانی، ذہنی اور روحانی ضرورتیں شامل ہیں۔

## About Auras, Chakras, Meledians Aura

### Aura

آورا

آورا اک انرجی فیلڈ ہے جو جسم کے ارد گرد ہوتا ہے یہ الیکٹرو میگنیٹک (الیکٹرک اور میگنیٹک) ہلا مختلف قوتوں پر مشتمل ہے۔ یہ آورا صرف جسم کے اندر ہی نہیں ہوتی بلکہ اپنے جان چیزوں (چٹانوں، زمین، سورج، چاند اور انسان کی بنائی گئی چیزوں کے ارد گرد بھی ہوتا ہے۔ ہمارے آورا میں مختلف رنگ ہیں جن کی مدد سے ہم اپنی زندگی میں بہت کچھ سمجھ سکتے ہیں اور وہ جاننا تو ہماری زندگی کی بہت اہم بات کی عکاسی ہے۔

خوشی یا محبت کے خیالات ہمارے آورا کو وسیع کر دیتے ہیں۔ جبکہ دہشت یا غصے والے خیالات اور کوئی چیز دیتے ہیں اور اس کا سائز آبادی کی کثافت پر بھی منحصر ہے۔ خیر کوئی لوگوں کے اور اچکے ہوتے ہیں جبکہ گاہک کے لوگوں کے آورا وسیع ہوتے ہیں۔

### Chakras

چکرا

چکرا الیکٹرونی توانائی کے مختلف رنگوں کے گھومتے ہوئے پتے کی طرح کے ہوتے ہیں جو کہ ہمارے انرجی فیلڈ، ہمارے جسم اور کائناتی توانائی کے فیلڈ سے متعلق بہت سے اہم کام سرانجام دیتے ہیں۔ یہ بلا واسطہ ایڈز و کرائی سسٹم کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں جو کہ ہماری عمر کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

پنکرے ہمارے جسم کے aclic fields اور meridian نظام کے درمیان میں رابطہ ہیں۔ یہ ظاہری جسم کے اندر انرجی کے بہاؤ کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ ماحول سے بنیادی توانائی (Orgaone, Prana, Chi) حاصل کرتے ہیں اور پھر اسے مختلف انرجی فلوئڈز کو بھیج دیتی ہے۔ پس یہ توانائی کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے والے ہیں۔

ہمارے جسم میں 7 بڑے پنکرے ہیں اور 122 چھوٹے پنکرے ہیں۔ بڑے پنکرے ریچھ کی ہڈی کے آخری حصے (foot chakra)، ناف پر (sacral chakra)، سولر پلکس (solar plexus Plexus chakra)، دل کے اندر (heart chakra) گلے کے اندر (throat chakra)، پیشانی کے مرکز میں (third eye chakra) اور سر کی چوٹی پر (crown chakra) اور یہ تمام آپس میں منسلک ہیں۔

## The Entire Energy System

(Within, Around & Penetrating Us)

ہمارے انرجی سسٹم میں گھرے ہوئے ہیں، ہمارے جسم کے اندر موجود ہیں اور ہمیں عمل طور پر Penetrate کئے ہوئے ہیں۔ اس میں Light body جو جسم کے اورا سے دور تک پھیلا ہوا ہے۔ ہمارے اورا جو ہمیں گھیرے ہوئے ہیں اور ہمارے جسم کے اندر دھنسنے ہوئے ہیں۔ meridian system اور جسم کے اندر موجود انرجی فلوئڈز جو کہ انرجی کو پورے جسم کے اندر flow کرواتے ہیں، پنکرے میں شامل ہیں۔

## Potential Aira, Chakra & Meridian System Issue

بہت سے ایسے عناصر ہیں جو ہمارے جسم کے اورا کی کام کرنے کی اہلیت پر اثر انداز ہوتے ہیں اسی طرح یہ عناصر پنکرے اور meridian سسٹم کی functionality کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ یہ مسائل مندرجہ ذیل ہیں۔

1- Blockage مندرجہ ذیل میں سے کسی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے: جذبات جنہیں محسوس یا اظہار نہیں کیا گیا، منفی خیالات، نفسیاتی یا فحشی جادوئی توانائی کا اثر، ہمارے اورا یا پنکرے میں ردھوں کا اثر، کچھ کیمیائی، دھاتی یا

- 1- toxins، کچھ اور زہر آلود چیزیں یا ماضی کے تجربات اور یادیں۔
- 2- اور اور پکھرازی Distortion کی وجہ بھی اوپر دی گئی چیزوں میں سے کوئی ہو سکتی ہیں۔
- 3- اور اس میں سوراخی و جوہات بھی اوپر دی گئی چیزیں ہو سکتی ہیں۔
- 4- اور، پکھرا اور meridian system کے مابین ہم آہنگی میں کمی سے کئی مسائل ہو سکتے ہیں جسٹانی مسائل، جذباتی مسائل، روحانی مسائل یا فانی توازن میں کمی اور، پکھرا اور meridian system میں خرابی کی وجہ بن سکتے ہیں۔ یہ imbalances مخصوص اور یا پکھرا پر اثر انداز ہوتے ہیں جو بعد میں تمام نظام کی خرابی کا باعث بنتا ہے اور پھر نظام میں ہم آہنگی نہیں رہتی ہے اور اس کے نتیجے میں imbalance خیالات، محسوسات اور رویے پیدا ہوتے ہیں۔
- 5- کچھ ماضی میں یا روابط ہمارے اواس کے ساتھ فسلک ہو جاتے ہیں اور یہ نتیجہ ہوتے ہیں منفی جذبات، الگوئیل drug کا استعمال، فطر سے دوری، جلاوٹ وغیرہ کا ماحول کی آلودگی وغیرہ کا۔ خیالات اور رویوں میں تنظیم کا نفاذ سے منفی توانائیاں ہمارے جسم میں داخل کر دیتی ہے اور پھر یہ منفی شعاعیں اور طاقتیں ہماری توانائی پر منفی طریقے سے اثر انداز ہوتی ہیں۔
- 6- کچھ انرجیٹک ٹیمپلز کے نشانات ہمارے اور یا دماغ پر رہ جاتے ہیں اور اگر یہ عمل مستقل ہوتا رہے تو اس سے ہماری صحت اور زندگی بری طریقے سے متاثر ہوتی ہے۔
- 7- کچھ لوگ منفی انرجی پروگرام آپ کی طرف بھیج رہے ہوتے ہیں یہ پروگرام کچھ اس طرح کے connection قائم کرتے ہیں کہ فضا میں موجود منفی توانائیاں آپ کے اندر داخل ہونے لگتی ہیں اس کا بہت برا اثر ہمارے پورے انرجی نظام پر ہو سکتا ہے۔
- 8- کسی بھی جسم کے اور اسے منفی توانائی آپ کے جسم میں آسانی سے داخل ہو سکتی ہے اور اس طرح گھر، دفتر یا اسٹور وغیرہ پر یہ منفی توانائی ایک انسان سے دوسرے میں منتقل ہو جاتی ہیں۔
- 9- Underactive یا Overactive پکھراز بھی بہت مسائل پیدا کرتے ہیں۔ Underactive پکھرازی وجہ سے صحت، ہستی، وزن کے مسائل، زندگی کی طرف سے روئے یا زندہ رہنے کی کم خواہش

ہو سکتی ہے۔ Overactive پیکراز دوسری طرح کے مسائل پیدا کرتے ہیں۔ جن میں بہت خطرہ آتا، سخت حملے، جذباتی کشش یا ظاہری جسم میں صحت کے کئی دوسرے مسائل ہو سکتے ہیں۔

## منفی توانائیوں کے اہم اثرات Major Effects of Negative Energies

- 1- تھکاوٹ
- 2- زندگی کی رنگینوں میں کم دلچسپی
- 3- منفی یا distorted سوچیں
- 4- منفی، غیر متوازن یا distorted جذبات
- 5- منفی، غیر متوازن یا distorted رویے
- 6- اکیلے پن کا احساس
- 7- اپنے خالق سے دور ہوجانے کا غمناک احساس
- 8- مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین
- 9- شدید حملے جو اورا میں سوراخ کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔
- 10- انرجی سسٹم میں compromise آپ کے اندر بہت سے جسمانی مسائل کی وجہ ہو سکتا ہے۔

## Positive Energy کے اثرات

Cleansing & Activating Auras, Chakras and energy Systems:

اورا، پیکراز اور انرجی سسٹم کی صفائی کرنا اور ان کو متحرک کرنا:

مندرجہ ذیل جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی طریقے ہیں جو انرجی سسٹم کی صفائی، ہم آہنگی، activating اور healing کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تمام چیزیں آپس میں منسلک ہیں اور صحت مند اور پرجوش زندگی کے لیے پسند بہت اہم ہیں۔

## سفید sage سے دھونی دینا Smudging with white sage

اس سے اور، چکرایا گھر میں منفی انرژی کے blockage دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا یہ ہوتا ہے کہ اپنے کمرے کو اچھی طرح بند کریں اس کی کھڑکیاں اور دروازے بند کر کے اب سفید sage جلائیں کہ آپ کا کمرہ اس کے دھوئیں سے پھر جائے اور کچھ دیر تک یہ دھواں اس کے اندر رہے۔ اس سے بہت سی منفی قوتیں کمرے میں اور آپ کے جسم میں موجود ختم ہو جائیں گی یا اس کے صرف چند پتے جلائیں اور اپنے اور کے ارد گرد ان کا دھواں گھمائیں۔ اس سے اور کی منفی طاقتیں ختم ہو جائیں گی۔

## Vibrational Cleansing With Flower & Stone Essence

اس سے بہت سے blockage کھل جاتے ہیں اور بہت سے damage کی مرمت شروع ہو جاتی ہے۔ دھاتی، کیمیائی، اینٹی آلودگی اور بہت سی کیڑے مار دوائیوں کا اثر پھولوں اور پتروں کے عرقیات سے ختم کیا جاتا ہے۔ Obsidian (چٹان لادالہ بنی) کا spray اور اس میں منفی طاقتوں کو ختم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے عرقیات ہیں جو ہمارے مقناطیسی، الیکٹرانائی اور ایکٹرو میگنیٹک جسم میں موجود damage کی مرمت کے لیے مفید ہیں۔

## Auric Brushing

یعنی کسی کا سر سے لیکر پاؤں تک آپ کے اور پر ہاتھ پھیرنے سے کچھ blockages کھل جاتے ہیں اس مقصد کے لیے crystals اور gems کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر اس میں بہت مہارت کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ کبھی کبھی اور یا چکرا کو heal کرنے کی بجائے انہیں damage کر دیتے ہیں۔

## Healthy diet, clear & Vibrant water

صحت مند غذا، صاف اور vibrant پانی، بہت سی خیر اور آرام صحت مند انرجی سسٹم کے لیے بہت

ضروری ہے۔ اونچے درجے کا اور زیادہ درجہ رہنے والا stress آپ کے اور اپنا چکر میں اور اس کے ساتھ ساتھ ظاہری جسم میں damages پیدا کر سکتا ہے۔

## Physical Exercise

## جسمانی ایکسرسائز

جسمانی مشقیں اور سانس لینے کی مشقیں اک صحت مند انرجیک سسٹم کے لیے ضروری عناصر ہیں ہر طرح کی جسمانی مشق اور کو activate کرتی ہے ان میں سے زیادہ اہم Yoga اور میڈیٹیشن ہیں۔ فطرت کے ساتھ رابطہ اک صحت مند انرجیک نظام کے لیے بہت ضروری ہے۔ فطرت کو استعمال کرنے کے بہت طریقے ہیں مثلاً پودوں کے ساتھ رابطہ، فطری چیزوں سے گفتگو اور پھر قدرتی چیزوں کے essence یہ دو چیزیں ہیں جو آپ کے انرجی سسٹم میں مثبت تبدیلیاں لاتے ہیں۔

## Healing with colour

## مرچو

## رنگوں سے علاج

طبیقہ علاج بہت طاقتور ہے۔ مختلف رنگوں کے vibration مختلف ہیں جو انسان کے مختلف مسائل کو حل کرتی ہیں۔ مثلاً ہر رنگ Healing کے لیے ہے اور سکون دیتا ہے۔ پس اگر آپ calm ہونے پر فوکس کرنا چاہتے ہیں اور Healing کو مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہنر رنگ چکیں اور اس کے ساتھ ساتھ ہنر رنگ کے ساتھ Pore breathing کریں اور خود کو ہنر رنگ میں سانس لینے ہوئے محسوس کریں یا اپنا کمرہ ہنر رنگ سے سجائیں۔ آپ خود کو توانا محسوس کرنا چاہتے ہیں تو پھر یہی سب کچھ سرخ رنگ کے ساتھ کریں اور رنگ شامل کریں گے۔

## Sound & Music can be used آواز یا موسیقی بھی استعمال کی جاسکتی ہے

آواز یا موسیقی بھی Energy System کو Heal کرنے کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔ آواز سے چکر کو activate کیا جاسکتا ہے۔ مختلف قسم کی موسیقی چکر کو activate کرتی ہے جو بعد میں پورے اینڈوکرائن سسٹم کو activate کرتی ہے۔



## Intellectual Stimulation & Intellectual Pursuits

یہ کچھ critical عناصر ہیں جو کہ صحت مند انرجی سسٹم کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ ہمارا ذہن دماغی اورا rest کرتا ہے اور اورا کے اس لیول کو تھک کرنے کی ضرورت رہتی ہے ورنہ یہ سست چلا جاتا ہے یا جھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنی زندگیوں میں ہر وقت کسی بھی چیز کے لیے پکھنے والے، دلچسپی لینے والے اور جذبات بھرا ہونا چاہیے۔

یہ بھی ممکن ہے جب ہم اکیلے وقت گزارتے ہیں، پھر ہم بہت اچھے طریقے سے اپنی Higher Power کے ساتھ Communicate کر سکتے ہیں۔ دن کے تمام تجربات کو کچھ سکتے ہیں۔ اپنے خیالات اور احساسات کے ساتھ رابطہ رکھ سکتے ہیں اور اپنے آپ کو اس درجے تک لے جاسکتے ہیں جہاں ہم صحیح معانی میں خود کے ساتھ اور اپنی زندگی کے ساتھ ہوتے ہیں۔

## مرجو

Loving Yourself & being to give and receive love  
from family, friends & community:

یہ سب چیزیں بہت ضروری ہیں۔ جب ہم کسی کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں تو ہمارے جسم سے کچھ نیچلے خارج ہوتے ہیں اور اس طرح جب ہم فیس میں ہوتے ہیں تو کسی دوسری طرح کے نیچلے خارج ہوتے ہیں اور ظاہر ہے اس طرح کے جذبات ہمارے انرجی سسٹم کی vibrancy کو متاثر کرتے ہیں۔

Owning your enotions & being able to express  
Your Emotions:

جذبات کا ہونا اور پھر انہیں دوسروں پر ظاہر بھی کرنا انرجی سسٹم کے بنیادی اجزاء ہیں۔ جذبات جو نہ تو محسوس کیے گئے ہوتے ہیں اور نہ ہی اظہار کئے گئے ہوتے ہیں وہ ہمارے ظاہری جسم اور انرجی سسٹم میں بوجھ بن جاتے ہیں جو بعد میں blockage بن جاتے ہیں یا اورا میں سوراخ بنا دیتی ہیں اور یہ ان کے جذبات نہیں بعد میں چار کر دیتے ہیں۔ اپنے جذبات کا مناسب طریقے سے اظہار کرنا ہمیں یکساں چاہیے اسی طرح ہمارے پکڑاؤ ٹھیک طرح سے کام کر پائیں گے۔

## Creativity in Life

زندگی میں تخلیقی ہونا

یہ صحت مند انرجی سسٹم کا بنیادی عنصر ہے۔ creativity مطلب صرف sculpting یا painting ہی نہیں ہے بلکہ cooking، باغبانی، neele work، پڑھنا، hiking یا اور بہت سی سرگرمیاں ہو سکتی ہیں۔

## Spiritual Integrity

زندگی کے تمام حصوں میں روحانی Integrity اک صحت مند انرجی سسٹم کے لیے ضروری ہے۔ لوگ اپنے بچوں یا Spouse سے پیار کر سکتے ہیں۔ اپنی community میں اک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں یا اپنے ہاؤس و والدین کے ساتھ مہربانی پائی ہو سکتے ہیں۔ اگر زندگی کے کسی بھی شعبہ روحانی integrity کی کمی ہو تو اس سے انرجی سسٹم بری طرح متاثر ہوں گے۔

## Prayer and Meditation

عبادت اور ریاضت

عبادت اور ریاضت کا صحت مند انرجی سسٹم میں بہت اہم کردار ہے۔ نماز ہمیں ہماری Higher Power کے ساتھ جڑتی ہے ہمارے جذبات میں توازن اور استقلال لا کر دماغی طاقت بہت تیز کر دیتی ہے۔ ریاضت سے ہم اپنی مصروف زندگی میں خاموشی پیدا کرتے ہیں تاکہ ہم کائناتی طاقتوں کو سننے کے لیے تیار ہو جائیں اور یہ مشقیں ہمارے انرجی سسٹم کو طاقت دیتی ہیں اور انہیں Heal کرتی ہیں۔

## The Aura: The Aura Seven Layers

اورا: اورا کی سات تہیں

اورا ایک مختلف رنگوں کی mist ہے جس میں ساتھ توانائیاں ہوتی ہیں جو آپ کے جسم کے اندر سے نکلتی ہیں یا جسم کے ارد گرد ہوتی ہیں۔

☆ ایٹھرک تہہ (Ethereic Layer) (یا جسمانی صحت کی تہہ):

یہ صحت مند انسان میں چمکدار ہوتی ہے اور بیمار انسان میں چمکی ہوتی ہے۔

☆ جذباتی تہہ (Emotional Layer):

یہ جذبات کے لیے store house کے طور پر کام آتی ہے۔

☆ ذہنی تہہ Mental Layer:

ذہنی تہہ اگر مرکز ہو تو اس کا مطلب ہے فیصلہ کرنے کی طاقت میں کمی۔

☆ ایسٹرل تہہ Astral Layer:

یہ دل کے معاملات سے متعلق ہے۔ جسم، دماغ اور روح کے درمیان رابطہ قائم کرتی ہے اور فرد کو باقی زندہ چیزوں کے ساتھ مربوط کرتی ہے۔ یہ ان لوگوں میں وسیع اور چمکدار ہوتی ہے جو رشتوں کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔

## Etheric Template

ایتھرک ٹمپلیٹ

یہ communication اور تخلیقی expression کا انرجی فیڈ ہے۔ اس تہہ میں رکاوٹ یا سیاسی کا

مطلب ہے تنہائی کا احساس۔

## Ketheric Layer

مرچو

کی تھرک تہہ

اگر یہ چمک رہی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ فیصلہ کرنے اور تنقید کرنے میں بے خوفی۔

## The Aura: The color of persona

اگرچہ اور مختلف رنگوں کا مجموعہ ہے مگر ہر اورا کے خاص shades ہیں جو ہر انسان کی شخصیت کے متعلق بناتے ہیں۔ مندرجہ ذیل اورا کے مختلف رنگ اور شخصیت کا دیا گیا ہے۔

رنگ شخصیت کی قسم

نیلا ہر امن، قانع، روحانی راستے کا متلاشی

سبز بچے اور اوسے کے ساتھ کسی چیز کا خواہش مند

سفید منحرف مرکز اور دنیاوی کاموں سے bored گرجٹ کی طرح کی شخصیت

سرخ اک بہت تیز روز زندگی اور کامل زندگی کے لیے لڑنے والا

اورنج تخلیقی اور بہت بولنے والا

جامنی مضبوط جسمانی طاقتوں کے ساتھ magic اور mysticism کی طرف راغب



سے نکلے ہوئے ہوتے ہیں۔ چکر اور اک، بنیادی عناصر نشوونما کی مختلف stages، رنگ، آواز، جسم کا کام کرنا وغیرہ کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتے ہیں۔

بنیادیں جسم کے ان حصوں پر مرکوز ہوتی ہیں جو کسی خاص چکر کے under آتے ہیں۔ اس سے ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ energy کہاں پر رکی ہوئی ہے۔ یہ انرجی ہمارے ظاہری جسم کے ساتھ ساتھ سینٹرز کے ذریعے عملی ہوتی ہے اور یہ سینٹرز ہماری جسمانی، ذہنی، جذباتی اور روحانی نشوونما کی تسکین کرتے ہیں۔ جب یہ سینٹرز صحت مند ہیں اور متوازن ہیں تو اس کے نتیجے میں ہم صحت مند ہوتے ہیں۔

”چکرز آپ کے بنیادی محور کے مقامات ہیں۔ ان میں سے ہر کوئی ایسا پوائنٹ ہے جہاں پر انرجی مختلف اعمال، رویوں اور جذبات کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ چکر اور روح کا نقشہ ہے جو healing کے ذریعے move ہوتا چاہیے۔“

## مرچو بنیادی چکر The Root/Base Chakra

اے ملکہ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

عنصر: زمین  
جس: سوگند

موسیقی: keynote: Middle c (ohh کی آواز نکالنا ہے)

مریوط حدود: الیڈرینل

جسم کے ان حصوں کو کنٹرول کرتا ہے مثلاً ریزہ کی ہڈی، ہڈیاں، دانت اور ناخن۔ اس کے ساتھ ساتھ خون، ہڈیوں کے بننے کا عمل اور مکمل اسیاد وغیرہ۔

چتر: سنگ سلیمانی، سرخ چتر، جیسا ٹائیٹ، سرخ مرجان، سرخ گارنٹ، زونی، Black obsidian اور

Black tourmaline۔

جزئی بوٹیاں: وچ دار، بونگ، مرج، vetiver

خوشبودار تیل: Vetiver, Thyme, Rosewood, Patchouli, Myorh اور کام

(Functions): زندہ رہنا، مقاصد حاصل کرنے کی ہمت، مادی Security، مستقل مزاجی، ہمت،

-Stillness

ملاحظہ را

## Muladhara

پہلا چکرا (بنیادی چکرا): مٹی، جسمانی شناخت، اپنی حفاظت کرنے والا ریڑھ کی ہڈی کے آخری حصے میں پایا جاتا ہے۔ یہ چکرا ہماری بنیاد بناتا ہے۔ اس کا عنصر مٹی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہمارے survival کی خصوصیات اس میں پائی جاتی ہیں۔ یہ ہمارے جسم کے اندر رابطہ قائم کرتا ہے۔ یہ چکرا ہماری زندگی میں صحت، خوشحالی، پناہ اور موجودگی کا احساس پیدا کرتا ہے۔ اس چکرا کا رنگ سرخ یا کالا ہوتا ہے۔ جب یہ چکرا اکھٹا ہے تو آپ اچھی صحت میں ہوتے ہو اور آپ کا رابطہ اپنے پورے جسم کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ چکرا آپ کے اندر عزم پیدا کرتا ہے اور جسمانی طور پر زیادہ دیر survive کرنے میں مدد کرتا ہے۔

بھلا یہ چکرا توازن میں ہوتا ہے تو آپ کی مذکر اور مؤنث طاقتیں ملک کام کرتی ہیں اور آپ کو مضبوط بناتی ہیں اور جب یہ توازن میں نہیں ہوتا تو اس وقت مؤنث طاقتیں غائب ہو جاتی ہیں اور آپ ego (ت) میں مسئلہ محسوس کرتے ہیں۔ جسمانی طور پر یہ گردوں اور ریڑھ کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس چکرا کو activate کرنے کے لئے سرخ موم جی، کپڑے یا روشنیاں استعمال کریں۔ اس چکرے کی علامت مربع square ہے۔

## The Sacral / Spleen Chakra

سپلین چکرا

مقام : ناف کے نیچے

رنگ : Orange اور ج

عنصر : پانی

جس : چھٹا

موسیقی Keynote: 'O' in home) above middle C کی آواز ٹھنکی ہے۔

مریخا نندو: افزائش نسل کے اعضاء، گردے، مثانہ

چتر: carnelian، چینی، blood citrine، mon stone، gold calcite اور

orange jasper

بڑی بوٹیاں: Damiana، gardenia، صندل کی لکڑی۔

خوشبودار تیل: بنیزوکن، الہانچی، clary sage، صوف، صندل کی لکڑی۔

خصوصیات اور کام (function): جوش و ولولہ، کھلا دل، انفرادی creativity۔

## Svadhithana

سوا دھتانا

دوسرا پیکرا (Spleen or Sexual): پانی، جذباتی شناخت، خود تسکینی۔ یہ پیکرا نیچے والے پیٹ

(dbdomen)، چلی کمر اور جنسی اعضاء میں پایا جاتا ہے اس کا تعلق پانی سے ہے و جذبات سے اور جنسی خواہش

سے۔ یہ ہمیں دوسروں کے ساتھ احساسات، خواہش اور حریت کے ذریعے جوڑتا ہے۔ یہ ہمارے اندر بہاؤ، شان و

شوکت، جذبات کی گہرائی اور sexual fulfillment لاتا ہے اور کسی تبدیلی کو قبول کرنے کی قابلیت بھی۔ اس کا

رنگ orange ہے۔ یہ sexual expresion، vitality، creativity کے لیے استعمال ہوتا ہے اور

دوسروں کے ساتھ تعلق اور اپنے ساتھ رابطے کے درمیان ایک توازن پیدا کرتا ہے۔ یہ پیکرا مردوں میں testes اور

عورتوں میں ovaries میں پایا جاتا ہے۔ جب اس کی مذکر اور مؤنث قوتیں توازن میں ہوتی ہیں تو اس وقت روپوں

میں لپک آسانی سے پیدا کی جاسکتی ہے۔ جب اس میں توازن نہیں رہتا تو موت سے ڈر لگنے لگتا ہے۔ جسمانی طور پر

یہ sex، افزائش نسل، چاہت اور جسم کے اندر مائعیات اور توانائی کے بہاؤ کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس پیکرا کو

activate کرنے کے لئے سنگترے کھائیں اور orange کیڑے پھینیں۔ اس پیکرے کی علامت دائرہ circle

ہے۔

## Manipura

مینی پورا

تیسرا پیکرا (Solar Plexus): آگ، آنا، شناخت و خود شناسی، یہ پیکرا طاقت پیکرا کے نام سے بھی

پہچاتا جاتا ہے۔ یہ ہماری ذاتی طاقت کو کنٹرول کرتا ہے اور جتنا بولارم کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ جب صحت مند حالت میں ہوتو یہ پکرا ہمارے اندر توانائی، اثر اور نہ جھکتے والے اثرات پیدا کرتا ہے۔ اس کا رنگ پیلا ہے۔ یہ رنگ بہت اچھا ہے اپنی طاقت کو پانے کے لیے اور اعتماد و برعائے کے لیے بہتر ہے۔ یہ آپ کی ہمت کا مرکز ہے۔

یہ انسان کی اتار، جذبات اور خود پسندی کو بھی شمع کرتا ہے۔ یہ ہمارے جسم میں اعصاب کا مرکز ہونے کی حیثیت سے تقریباً تمام اعضاء کے ساتھ جڑا ہوا ہوتا ہے۔ یہ پکرا تقریباً وہاں پر ہوتا ہے جہاں سے ہمارے guts آتے ہیں۔

یہ پکرا معدے کے قریب ہے۔ اس کی بنیادی توانائی free will ہے۔ محبت دل کے پکرا سے آتی ہے۔ مگر اس کا شعلہ solar plexus chakra میں بکرتا ہے۔ یہ پکرا آپ کو توانائی دیتا ہے اور آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ آپ ذاتی طاقت اور جذبہ کے لیے توانائی کو اکٹھا کریں۔

جسمانی طور پر یہ پکرا بازو، گھر، پٹھن، معدہ، گال، پیٹھ اور صحنہ کو کنٹرول کرتا ہے۔

اس پکرا کو activate کرنے کے لیے سورتج کی دھوپ میں بیٹھنا، شمسی توانائی دلا پانی پینا (پہلی ہاتھوں میں شعلہ ہوا) اور پہلی غذا میں کھانا بخیر ہے۔ اس پکرا کی علامت (تکون) triangle ہے۔

## The Heart Chakra

دل کا پکرا

مقام : سینے کا مرکز

رنگ : سبز اور گلابی

عنصر : ہوا

جس : چھوٹا

موسیقی Keynote: F ('ah' کی آواز)

مریضہ نمود: Thymus

دل کو کنٹرول کرتا ہے اور دوران خون، مدافعتی نظام، نچلے پیچھڑے، پیلیاں، جلد اور لوہے والی کمر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔







## The Third Eye Chakro

## تیسری آنکھ کا چکرا

مقام : پیشانی کے درمیان میں

رنگ : جامنی Indigo

عضر : روشنی

موسیقی keynote A : ('ee' کی آواز)

مرکب مادہ : نیچلری

یہ ایڈوکرائن سسٹم کو کنٹرول کرتا ہے اور دماغ کی بائیں طرف، بائیں آنکھ و ناک، کان، sinuses اور مٹی کے گھاس کے گچھے۔

چکرا : Azurite, Lapis, Quartz, Strawberry, Lulite, Lepidolite

- Sodalite

چنبیلی، پورینڈ، Star Anise, Mugwort

Hyacinth, Angelicq seed, Anise, Junipe, کیوں، ماناس۔

خصوصیات اور Functions : اندرونی vision، اور راک، perception، insight، تخیل، ارتکاز، توجہ، چینی سکون۔

نصل : I see

## Ajna

## اجنا

چھٹا چکرا۔ روشنی، بنیادی شناخت، خود حکایتی، اس کو blow یا تیسری آنکھ کا چکرا کہتے ہیں۔ یہ دیکھنے (جسمانی اور ادراکی) کی جس سے تعلق رکھتا ہے۔ جب یہ صحت مند حالت میں ہوتا ہے تو زیادہ واضح نظر آتا ہے۔ یہ چکرا نظر کی وساطت اور ذہن

## Auras, Chakras & Energy Fields:

Cleansing and Activating your Energy Systems:

Why look after our Energy systems?

انرجی سسٹم کی دیکھ بھال کیوں کی جائے؟

ہمارے انرجی سسٹم زندہ اور ذہین ہیں۔ وہ بہت اچھی طرح جانتے ہیں کہ انہیں مکمل صحت اور Vibrant توانائی کیلئے کیا چاہیے۔ جب ہمارے انرجی سسٹم خراب ہوتے ہیں یا جاکھ ہوتے ہیں یا Slow ہوتے ہیں تو پھر شعور کو پیغامات بھیجے جاتے ہیں کہ کوئی چیز غلط ہے اور ہمیں ضرورت ہے کہ ان خامیوں کی طرف متوجہ ہوں۔ ہمیں اپنے ظاہری جسم کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی ضرورت کا خیال رکھنے کا تو بتایا گیا ہے مگر ہمارے Energy نظام کی دیکھ بھال کرنا اور اس کی مکمل صحت کا خیال رکھنے کے بارے میں کچھ پتہ نہیں ہے۔ ہمارے انرجی سسٹم شعور کی توانائی ہے جو تمام کائناتی توانائیوں سے منسلک ہے۔ ہمارے انرجی سسٹم ظاہری اور روحانی جسم کے درمیان ایک رابطہ کے طور پر کام کرتے ہیں۔ انرجی سسٹم کی دیکھ بھال کرنے کا مطلب ہے اس کی بہت اہم ضرورتوں کا خیال رکھنا جس میں جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی ضرورتیں شامل ہیں۔

توانائی کا مرکز اور ہالہ: Chakras

(جدید تحقیقات اور قدیم یوگا کے لحاظ سے)

چکر (Chakra) توانائی کے مختلف رنگوں کے گھومتے ہوئے پیسے کی طرح کے ہوتے ہیں جو کہ ہمارے انرجی فیلڈ، ہمارے جسم اور کائناتی توانائی کے فیلڈ سے متعلق بہت سے اہم کام سرانجام دیتے ہیں۔ یہ بلا واسطہ اینڈوکرائن سسٹم کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں جو کہ ہماری عمر کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔

چکر ہمارے جسم کی Auric Fields اور Meridian نظام کے درمیان میں رابطہ ہیں۔ یہ ظاہری

جسم کے اندر انرجی کے بہاؤ کو متاثر کرتے ہیں۔ یہ ماحول سے بنیادی توانائی (Orgone, Prana, Chi) حاصل کرتے ہیں اور پھر اسے مختلف انرجی ٹیکنیکوں کو بھیج دیتی ہے۔ پس یہ توانائی کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے والے ہیں۔ یوگا، ریکی اور اسلامی صوفیوں کے لحاظ سے ہمارے جسم میں 7 بڑے پتھرے ہیں اور 122 چھوٹے پتھرے ہیں۔ بڑے پتھرے رچ بڑھ کی ہڈی کے اثری حصے (Root Chakra)، ناف پر (Sacral Chakra)، سولر پلکس (Solar Plexus Chakra)، دل کے اندر (Heart Chakra)، گلے کے اندر (Throat Chakra)، چہلی کی مرکز میں (Third Eye Chakra) اور سر کی چوٹی پر (Crown Chakra) اور یہ تمام آپٹکس میں منسلک ہیں۔

## The Entire Energy System (Within, Around and Penetrating us):

ہمارے انرجی سسٹم میں گھبرے ہوئے ہیں۔ ہمارے جسم کے اندر موجود ہیں اور ہمیں مکمل طور پر Penetrate کے ہوئے ہیں۔ اس میں Light Body جو جسم کے ہر اے تھوڑے بچلے ہوا۔ ہمارے اور اچھا نہیں گھبرے ہوئے ہیں اور ہمارے جسم کے اندر دھسے ہوئے ہیں۔ Meridian System اور جسم کے اندر موجود انرجی ٹیکنیک جو کہ انرجی کو پورے جسم کے اندر Flow کرواتے ہیں، پتھرے شامل ہیں۔

## Owning Your Emotions & Being Able to Express Your Emotions:

جذبات کا ہونا اور بھر انہیں دوسروں پر ظاہر بھی کرنا انرجی سسٹم کے بنیادی اجزا ہیں۔ جذبات جو نہ تو خصوصی کئے گئے ہوتے ہیں اور نہ ہی اظہار کئے گئے ہوتے ہیں وہ ہمارے ظاہری قسم اور انرجی سسٹم میں بوجھ بن جاتے ہیں جو بعد میں پتھرے Blockage بن جاتے ہیں یا اور اس میں سوراخ بنا دیتے ہیں اور یہ کہ انکے جذبات ہمیں بعد میں پتھرے بن دیتے ہیں۔ ایسے جذبات کا مناسب طریقے سے اظہار کرنا ہمیں ٹھیکنا چاہئے۔ اسی طرح ہمارے پتھرے انھیک طرح سے کام کر پائیں گے۔

## زندگی میں تخلیقی ہونا: Creativity in Life

یہ صحت مند انفرادی عنصر ہے۔ Creativity کا مطلب صرف Painting یا Sculpting ہی نہیں ہے بلکہ Cooking، باغبانی، Needlework، پڑھنا، Hiking یا اور بہت سی سرگرمیاں دیکھتی ہیں۔

## Spiritual Integrity:

زندگی کے تمام حصوں میں روحانی Integrity ایک صحت مند انفرادی عنصر کیلئے ضروری ہے۔ لوگ اپنے بچوں یا Spouse سے پیار کر سکتے ہیں۔ اپنی Community میں ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں یا اپنے بوڑھے والدین کے ساتھ مہربان یا پتی ہو سکتے ہیں۔ اگر زندگی کے کسی بھی شعبے میں روحانی Integrity کی کمی ہو تو اس سے انفرادی سطح پر متاثر ہوں گے۔

مرچو

## Prayer and Meditation

عبادت اور ریاضت: عبادت اور ریاضت کا صحت مند انفرادی عنصر کیلئے بہت اہم کردار ہے۔ عبادت ہمیں ہماری Higher Power کے ساتھ جوڑتی ہے اور اسے جذبات میں توازن اور استحکام پیدا کرتے ہیں۔ ریاضت سے ہم اپنی مصروف زندگی میں خاموشی پیدا کرتے ہیں تاکہ ہم کا کائناتی طاقتوں کو سننے کیلئے تیار ہو جائیں اور یہ طاقتیں ہمارے انفرادی عنصر کو طاقت دیتی ہیں اور انہیں Heal کرتی ہیں۔

امین مالک گل میرے والدین پر رحم فرما

## چوتھا باب

### موسیقی کے ذریعہ علاج : Music Therapy

اس طریقہ علاج میں موسیقی اور Related آلات سے مریض کو Non-Musical مقاصد کی طرف تحریک دی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج میں معالج مریض کی اورا کی، جسمانی، تعلیمی اور جذباتی Skills میں تبدیلیاں لاتا ہے۔ Music Therapy میں موسیقی اور اس سے Related سرگرمیوں کے ذریعہ مریض کے Ineffective Learning Patterns کو تبدیل کر کے مریض کے جذباتی، روحانی اور جسمانی رویوں میں Improvement لائی جاتی ہے۔ اس طریقہ علاج میں مختلف Age Group کے لوگوں کا ان کی بیماری اور روحانی حالت کے مطابق علاج کیا جاتا ہے۔ اس قرانی سے Isolation اور Interaction میں فرق کیا جاسکتا ہے اور اس نے مندرجہ ذیل situations میں اسے آپ کو ثابت کیا ہے۔ ذہنی دباؤ، غصہ، درد، ذہنی پریشانی، انفرادی، نشوونما، جہنم سمجھوتہ، Motivation میں اضافہ اور Communication میں Improvement بھی یں ہیں۔

### Therapeutic Characteristics of Music:

- اس کی خصوصیات اس کے طریقہ علاج پر منحصر ہے۔ موسیقی کو جس طرح Play کیا جاتا ہے اس سے دماغ میں موجود نوراں کو متاثر کیا جاتا ہے اور یہی وہ وجہ ہے جو انسان کی صحت کو فائدہ دیتی ہے۔ اگرچہ موسیقی کی Range, Power اور Effectiveness میں اختلاف ہے مگر مندرجہ ذیل خصوصیات Universal ہیں:
- ۱۔ موسیقی کو پذیرفتہ کر کے اس کو Maintain کرتی ہے اور ذہن کے مختلف حصوں کو ایک جگہ پر مرکوز کرتی ہے۔
- ۲۔ موسیقی کا انتخاب انسان کی شخصیت کی عکاسی کرتا ہے۔
- ۳۔ موسیقی ایک باہمی اور محدود کرنے والا Context مہیا کرتی ہے۔
- ۴۔ یہ انسان کے دماغ اور زبان میں یکسانیت پیدا کرتی ہے۔
- ۵۔ یہ یادداشت کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

- ۱۔ Movement کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور اس کو Support کرتی ہے۔
- ۷۔ موسیقی انسان کو پرانی یادوں اور جذبات میں محو کرنے کا ذریعہ ہے۔
- ۸۔ یہ کامیابی کی سرگرمی ہے جو کسی طرح کی قابلیت رکھنے والے کیلئے یکساں مفید ہے۔

## Music as a Healing Power:

موسیقی میں جادو کا اثر ہے اور یہ بہت طاقتور ذریعہ ہے۔ یہ انسان کی ہر حس کو تسکین دیتی ہے اور انسان میں نیا دلوں پیدا کرتی ہے۔ اس میں فرحت، Relaxation اور خوشیوں کا پیغام ہے۔ یہ جادو اسطر دماغی Stulus کو Subconscious کی طرف لے جاتی ہے۔ ہر موز اور ہر وقت کیلئے موسیقی میسر ہے۔ Music Therapy میڈیسن کے مختلف Areas کو یکجا کرتی ہے۔ ان میں سے کچھ یہ ہیں:

Labour & Delivery، درد میں آرام، جسمانی تکاؤ، Oncology، جلد پر یشرقت و دافعت میں اضافہ اور دل اور سانس کے مسائل وغیرہ۔ بہت سے کچھ دماغ میں موسیقی اور آواز کو Healing Power کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کئی صدیوں سے پرانی تہذیبوں میں مثلاً اٹلی، افریقہ، امریکہ اور یورپ میں اس کو طاقتور طریقہ علاج سمجھا جاتا تھا۔ آج کل بھی مختلف Bowls، Chimes اور سروں کا استعمال اپنی روحانی طاقتوں کو ابھارنے کیلئے کرتے ہیں۔ ہالی (اٹلی ویشیا) میں ابھی بھی ساز بنے اور زحومل پیغامات رسائی کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ آسٹریلیا اور امریکہ میں Vocal Toning & Repetitive Sound Vibration کے ذریعہ مذہبی تہوار میں روح اور جسمانی جذبات میں ہم آہنگی لائی جاتی ہے۔

قدیم مصر میں پادری Vowel Sounds کو اپنے Energy Centers یا Chakras کو بیدار کرنے کیلئے استعمال کرتے تھے۔ انسان کے جسم اور کچھ Sounds میں جادو اسطر رابطہ ہے۔

## Music Therapy and Disorders:

### Music Therapy and Psychiatry

اس قسم کی میں معالج مریضوں کے ذہنی Disorders مثلاً Schizophrenia، ڈیپریشن، دماغی توازن میں



قمرانی، پریشانی، دوہم اور مختلف وجوہات سے پیدا ہونے والا ذہنی دباؤ، جھکی بیماریوں کو Deal کرتا ہے۔ Music Therapy ایسے مریضوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو گانا لکھ کر یا مختلف حصوں کا انتخاب کر کے Express کریں۔

## Music Therapy and Social Skills:

ذہنی Disorders انسان کے سماجی روابط کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ قمرانی ایسے لوگوں کو انفرادی یا اجتماعی طور پر ایسے مواقع مہیا کرتی ہے جہاں لوگ ایک دوسرے سے تعلقات بناتے ہیں اور یہ تجربہ کرتے ہیں کہ وہ اپنے ارد گرد کے ماحول کو کیسے متاثر کرتے ہیں۔ یہ تعلقات اپنے خیالات کے اظہار سے، اجتماعی تجربات کی بحث سے یا دوسروں کے ساتھ تعاون کر کے اور ان کی ضروریات کو پورا کر کے بنائے جاتے ہیں۔ یہ روابط معالج مختلف Techniques کے ذریعہ بناتا ہے۔

## Music Therapy and Emotions:

اس قمرانی میں معالج اپنے مریض کیسے محظوظ ماحول بنا سکتا ہے جس میں وہ اپنے جذبات کو دوسرے انسان کے ساتھ Share کرتا ہے اور پھر وہ بعد میں جذبات کو کسی اور طریقے سے بیان کر دیتا ہے۔ اس میں مریض اپنے جذبات اور ان کی کئی اہمیت کو بیان میں رکھتا جاتا ہے۔

## Music Therapy and Communication:

ذہنی انتشار آپ کی بات چیت کو متاثر کر سکتی ہے۔ جیسے یہ قمرانی جذبات کے اظہار اور سماجی روابط میں دوگرا ثابت ہوتی ہے اسی طرح یہ بات چیت میں بھی مثبت تبدیلیاں لاتی ہے۔ سیرز Sears نے 1968 میں کہا کہ انسان موسیقی یا موسیقی کے انتخاب سے اپنے ایسے احساسات کا اظہار کرتا ہے جو کسی بھی اور طریقے سے نہیں کئے جا سکتے۔ موسیقی وہاں بولتی ہے جہاں الفاظ ناکام ہو جاتے ہیں۔ موسیقی قمرانی کے مختلف طریقوں سے مریض کی Communication Skill کو بہتر کیا جاتا ہے۔

## Music Therapy and Self Esteem:

خود اعتمادی کی کمی ذہنی انتشار کا نتیجہ ہے۔ یہ قمرانی Psychotherapeutic Agent کے طور پر کام

کر کے خود اعتمادی میں اضافہ کرتی ہے۔ مختلف دھنوں کو بنانا، گروپ Singing اور ڈانس وغیرہ مریض کو سماجی Feedback دیتے ہیں اور اس طرح اس فیلڈ میں کامیاب تجربے انسان کو خود اعتمادی میں اضافہ کرتے ہیں اور اسے اپنی شناخت ہوتی ہے۔

## Music Therapy and Relaxation:

ڈنٹی پریشانی بہت عام ہے اور اسے موسیقی کی Relaxation Techniques سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ موسیقی متاثر کن طور پر ڈنٹی پریشانی کو دور کر کے انسان کے اعصاب کو آرام دیتی ہے۔ اس طریقہ علاج میں مریض کا موسیقی کا انتخاب مد نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس طریقہ میں مریض کی Tension کو کم کر کے اس کو مثبت خیالات کی طرف راغب کیا جاتا ہے۔

## Music Therapy and Cognition:

موسیقی ایک نام Ordered اور Dstructured محرک ہے۔ نفسیاتی مریضوں کو اپنی نااہلی کا کم احساس ہو سکتا ہے جبکہ ڈنٹی پریشانی کا شکار لوگ اپنی Disabilities کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ اس تکنیک میں ایسے پروگرام ترجیح دیئے جاتے ہیں جو مریض کے Cognition Level کے مطابق ہوں گے۔ چھوٹے تجربے بات مثلاً گانا لکھنا وغیرہ حقیقت پسند تجربات ہیں جو کہ انسان کے ڈنٹی بوجھ سے نجات دیکر اس کے رویوں پر کنٹرول میں تبدیلی لاتے ہیں۔

## Vibration Tuning:

اس کائنات میں موجود ہر چیز Vibrational State میں ہے اور وہ فریکوئنسی جس پر کوئی چیز یا شخص Vibrate کرتا ہے اسے Resonance کہتے ہیں۔ انسان کے کان زیادہ سے زیادہ 20 سے 20,000 سائیکل ریسینڈ (Hertz) تک کے Vibrations کو محسوس کر سکتے ہیں۔ فریکوئنسی کو ناپنے کی یونٹ ہرٹز ہے۔ اگر دیکھا جائے تو ڈالٹن پھلی یا چوہا (100,000) سائیکل ریسینڈ تک کی Vibration کو Detect کر سکتے ہیں جبکہ کہ ہم اس کائنات میں موجود Symphony کو Miss کر رہے ہیں۔

مختلف چیزیں مختلف رفتار سے Vibrate کرتی ہیں۔ یہ چیزیں آواز، روشنی، رنگ یا کوئی سخت جسم ہو سکتا ہے۔ کم سے کم فریکوئنسی تقریباً 7.8 ہرٹز ہے۔ اس فریکوئنسی کو الفا ہیراں جو کہ ہمارے دماغ میں ہوتی ہیں، کے ساتھ مربوط کیا جاسکتا ہے اور اس کا تعلق ہمارے دماغ کی Meditative State کے ساتھ ہے۔ جب الفا ہیراں حالت میں ہوتا ہے تو اس وقت ہم اچھے موڈ میں ہوتے ہیں اور ہم پر سکون حالت میں ہوتے ہیں۔ الفا کی رفتار میں اضافہ آنکھیں بند کر کے گہری سانسوں سے کیا جاسکتا ہے اور اس کی رفتار میں کمی سوچنے یا حساب کتاب کرنے سے ہوتی ہے۔

انسان کا Energy Field مختلف آوازوں، فریکوئنسی اور مادے کی Symphony ہے۔ ہمارے جسم کے ارد گرد ازبکی کے فیلڈ سے لیکر جسم میں موجود چکرا سینٹرز، ہڈیاں اور مختلف اعضاء کی قمر قمرانے کی رفتار مختلف ہے۔ جب جسم کا کوئی حصہ تامل فریکوئنسی سے ہٹ کر قمر قمرانے لگتا ہے تو اس کو بیماری کہتے ہیں۔ ایک جسم اس وقت مستعد تصور کیا جاتا ہے جب اس کے تمام اعضاء کی Vibration ہم آہنگی ہوتی ہے۔

Vibration Medicine اس خیال پر بنیاد رکھتی ہے کہ انسان کے جسم میں کوئی بھی بیماری اس کے مختلف اعضاء میں موجود شر یا نوس اور بے ایمانیوں وغیرہ میں کسی قسم کی رکاوٹ ہوتی ہے اور یہی رکاوٹ اس اعضاء کمین Vibration کو متاثر کرتی ہے اور نتیجہً کوئی بیماری وجود میں آتی ہے۔ یہیں مختلف آوازوں یا روشنیوں کے ذریعہ ان رکاوٹوں کو دور کیا جاتا ہے۔ مچھلی دود بانوں سے الٹراساؤنڈ (Ultrasound) کو میڈیکل میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ ان کی مدد سے بہت ابتدا میں ہی ماں کے پیٹ میں بچے کی نشوونما کو Detect کیا جاتا ہے بلکہ اب تو الٹراساؤنڈ بند شر یا نوس کو کھولنے کیلئے استعمال کی جا رہی ہیں۔

## Entertainment:

Musically, Entertainment Involves the Merging with, or Synchronizing to the Pulse of the Music.

یہ اصول Isomorphic اصول سے مربوط کیا گیا ہے۔ جس کے مطابق انسان کا موزا موسیقی کے موڈ سے مطابقت رکھنا چاہیے اور پھر آہستہ آہستہ مطلوب سمت کی طرف حرکت کرنا۔ یہ ایک کا کائناتی اصول ہے اور اس کی مثال ہر



ایک Technique ہے جو آپ نفسیاتی شور کو کم کرتی ہے یا بالکل ختم کر دیتی ہے۔ پریشانی، خوف، وہم، یا سوچوں کا دہرائی سب منفی چیزیں ہیں جو خود کو تباہ کرنے والی چیزیں ہیں اور دماغ کو موسیقی کی مدد سے ہر طرح کی خاموشی دی جاتی ہے۔

### (3) Breathing:

سانس زندگی ہے یعنی الیکٹران کا رد و بدل اور طاقت کا بہاؤ ہے۔ ہوا سب سے پہلا Nutrient ہے۔ اس کے بغیر زندگی صرف منٹوں کا کھیل ہے۔ یہ اتنی اہم ہے کہ آپ بغیر سوچے سانس لیتے ہیں۔ سانس روح کی آواز ہے۔ اگر آپ اپنی سانس یا سانس لینے کے طریقے سے واقف ہو جائیں تو آپ پر سکون ہو جائیں گے۔ موسیقی اور اس کے Rythm سے آپ دباؤ جیسی بیماریوں سے نجات پاسکتے ہیں۔ یہ مشق اس طرح کی جاتی ہے کہ آپ موسیقی کے ساتھ اپنے سانس کی مطابقت کریں۔ اس سے آپ ذہنی سکون پالیں گے۔

## مرچو

### (4) Mantras:

منترا کا راز کوئی بھی صحیح طرح نہیں واضح کر سکتا۔ ان کی جادوئی آوازیں جسمانی مسائل کو ٹھیک کرتی ہیں۔ ہر انسان کے اندر ایک جادوئی آواز ہے۔ یہ آپ کو حرکت دیتے ہیں۔ کام کرنے کا جذبہ پیدا کرتے ہیں اور ایک نئی زندگی دیتے ہیں۔ یہ آپ کی مدد کرتے ہیں کسی کو بھولنے میں یا کسی کو پانے میں۔ یہ خاص طور پر یہ یاد کروانے کیلئے وضع کئے گئے ہیں کہ محبت، خوشیاں اور اندرونی امن ہمارا پیدا کنی حق ہے۔ یہ ہمیں ہماری حدوں سے دور نکلنے میں مدد کرتی ہے۔ ہماری قوتیں محسوس کرنے میں مدد کرتی ہے۔ منترا ہمارے اندر لچک پیدا کرتے ہیں اور ہمارے Consciousness کو وسیع کرتے ہیں۔

### (5) Chanting:

دھیند یا دہرائی (Chanting) ایک دعا سے یا عبارت سے شروع ہوتی ہے یا کسی ایک سطر کو بار بار دہرائی جو ہر کسی کو کسی بہت اعلیٰ ذریعہ کے ساتھ منسلک کر دیتی ہے۔ اس سے توجہ، مفاہمت اور عزیمتیں اضافہ ہوتا ہے۔ پس کوئی لفظ یا آوازوں کی دہرائی کا مطلب ہے کسی بات پر زور دینا۔ Love لفظ کو 1000 بار دہرائیں۔ اپنے ساتھ Connection قائم کر: Chanting کا مقصد ہے۔

## (6) Toning:

اپنی آواز سے اپنی ٹونگ کر کے آپ اپنی صحت بہتر کر سکتے ہیں۔ سٹریس کو دور کر سکتے ہیں اور منفی جذبات سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ قوت مدافعت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ توانائی میں اضافہ کر سکتے ہیں اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قدرتی طریقہ علاج سے انسان کے سامنے حقیقت کی نئی سمتیں کھلتی ہیں۔ ٹونگ کچھ کر جانے کا بنیادی مقصد ہے۔ قدرتی ٹونگ کی کچھ مثالیں جراثیمی لینا، اونگھنا، رونا، آہ بھرنا یا چیخنا ہے۔ ان قدرتی Tone کا اخراج آپ کے جذبات، ذہن اور جسم میں ہم آہنگی لاتے ہیں۔

## (7) Drumming:

ریسرچ سے یہ ثابت ہوا ہے کہ Drumming سے مدافعتی نظام میں طاقت آتی ہے۔ اس سے سکون کی حالت قائم ہوتی ہے۔ ڈرم پر مستقل Rythm ہمیں بالواسطہ ہمارے دلوں کے ساتھ جوڑتا ہے۔ اس سے Trauma, Autism, Alzhemiers اور جلد پانی کش جیسی بیماری کا علاج ہوتا ہے۔

## Make your Entertainment Healing Music CD:

First:

کوئی ایسے گیت منتخب کریں (10-15 منٹ) کے جو آپ کے موجودہ موڈ سے مناسبت رکھتے ہیں (پریشانی، باؤ یا ڈپریشن)۔

Second:

10-15 منٹ کے ایسے گیت ڈھونڈ لیں جو آپ کی موجودہ اندرونی حالت کے مطابق ہوں اور اس حالت کے مطابق جو آپ کی خواہش ہو۔

Third:

10-15 منٹ کے ایسے گیت منتخب کریں جو اس کیفیت کے مطابق ہوں جو آپ ہمیشہ کیلئے چاہتے ہیں (خوشی، آرام، سکون)۔ ان تمام گانوں کو کمپسٹ یا CD پر ریکارڈ کر لیں اور انہیں جب چاہیں استعمال کریں۔ بہت مددگار چیز ہے۔

## پانچواں باب

### Aromatherapy

خوشبو سے علاج:

خوشبودار تیلوں کا چارو:

### The Magic of Essential Oils

Aruma کا مطلب ہے خوشبو یا مٹھی مہک اور Therapy کا مطلب ہے علاج۔ Aromatherapy ایک لطیف اور پرسکون طریقہ علاج ہے جو جسم اور دماغ کو بہترین صحت کی طرف لے جاتا ہے اور اس میں تیل استعمال ہوتے ہیں جو کچھ پودوں، جڑوں، پھولوں یا درختوں سے نکالے جاتے ہیں۔ یہاں پر خوشبو سے علاج کا تازہ تجربہ حاضر آپ کی یاد رکھ رہا ہوں۔

### Development of Aromatherapy:

اس تحریر کی بنیاد ابتدائی مصری بادشاہوں کے زمانے میں اور اس سے پہلے 4000 سال قبل مسیح وچ آئی ہے یعنی نعلنی غزنی کے علاقہ میں قدیم تیلوں اور خوشبو سے مہلک بیماریوں کا علاج کیا کرتے تھے۔ قدیم مصری اپنی لاشوں کو محفوظ رکھنے کیلئے تیل کا استعمال کرتے تھے۔ 1800 سال قبل مسیح چینی مٹی کی بنی ہوئی کچھ ایسی تختیاں ملی ہیں جن پر خوشبودار تیلوں کے بارے میں کتبہ کیا گیا تھا۔ یہ علم پھر یونانیوں کو منتقل ہوا جنہوں نے ان تیلوں کو طبی مقاصد کیلئے استعمال کیا۔ روم والے ان تیلوں کا استعمال اپنے آپ کو خوبصورت کرنے کیلئے استعمال کرتے تھے۔ وہ نہانے سے پہلے اور نہانے کے بعد ان کو اپنے جسم پر ملنے اور پھر اپنے جسم اور بالوں میں خوشبو کے طور پر استعمال کرتے تھے آخر کار روم سے یہ علم برطانیہ میں آیا۔ قرون وسطیٰ میں عظیم طاعون کے دوران وچوں کو لوہاں اور مرچوں سے دھونی دی جاتی تھی اور یہ دھونی گھروں میں لگا تار لگی رہتی تھی۔ مختلف خوشبودار چیزیں چلائی جاتیں کیونکہ یہ اس وقت سب سے بہتر جراثیم کش سمجھا جاتا تھا۔ دستانے بنانے والے اس کالی موت سے بچ گئے کیونکہ یہ دستانے کچھ تیلوں سے محفوظ کئے گئے

تھے۔ انیسویں صدی تک ڈاکٹروں کے پاس تیلوں سے لھرے ایسے مرجان ہوتے تھے جو ان کے خیال کے مطابق انہیں مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھتے تھے۔

بیسویں صدی کی ابتدا میں خوشبودار تیلوں کے بارے میں ریسرچ جوش پر تھی۔ رینی مورس گٹلیفوس (Rene Mause Gattefouse) ایک فرانسیسی سائنسدان نے تیلوں میں علاج کی توانائی کو دریافت کیا۔ اس نے اپنا ہاتھ بری طرح جلایا اور پھر جلدی سے اسے لیوینڈر کے تیل (Lavender Oil) میں بھگو دیا۔ حیران کن طریقے سے اس کا جلا ہوا ہاتھ بغیر کسی نشان کے جلدی سے ٹھیک ہو گیا۔ اس نے ریسرچ جاری رکھی اور پھر بعد میں Aromatherapy کا نام دیا۔ پہلی جنگ عظیم کے دوران اس نے کچھ تیل زخمی سپاہیوں پر استعمال کئے اور صحت اچھی طریقے سے ان کے زخم ٹھیک ہو گئے۔ اس نے ان کے اثرات کی درجہ بندی انسان کے اعصابی نظام، جینا یوٹرم، خصوصی اعضا اور اینڈوکرین کے مطابق کی۔

ڈاکٹر جین والٹ (Jean Valnet) ایک فرانسیسی جراح تھے، انہوں نے جنگ میں جیلے ہوئے مریضوں اور دوسرے زخموں کا علاج مختلف تیلوں سے کیا۔ بہت سے مریض جو جنگ کے سخت تجربات کے بعد مختلف نفسیاتی مسائل کا شکار تھے، Valnet کی قراری سے تیلوں کے علاج سے بہتر ہو گئے۔ انہوں نے یہ بھی دریافت کیا کہ تیلوں میں شامل خوشبو کے طور پر اور ہوا کو صاف کرنے کیلئے استعمال ہوتے تھے۔ اگرچہ ابھی بھی اس دور کی نکتی ہے۔

## How Aromatherapy works?

سائنسدان حقیقت میں صحیح طرح سے یہ نہیں جانتے کہ یہ خوشبودار تیل کیسے کام کرتے ہیں مگر وہ اتنا ضرور جانتے ہیں کہ ہماری سونگھنے کی حس سخت اشد تک کام کرتی ہے۔ ہمارے شہوی (سونگھنے والے) اعصاب ہمارے دماغ میں سونگھنے کا مکمل سرائیج دیتے ہیں جو بعد میں انسان کے رویوں میں تبدیلی یا جنسی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ ہر نوعیت کے شہوی اثرات ہی نظر سے پرکام کر رہی ہے اور ہر نوعیت کے طور پر بچ رہی ہے۔

شہوی اعصاب ہماری یادداشت کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ مثلاً کچھ خوشبودار مسکیات یا کچھ خوشبوئیں ہمارے دماغ کو کھلتی ہیں اور مختلف خوشبودار کے مطابق ہمارے محسوسات کو جگاتے ہیں۔ انگلینڈ میں Warric University کی ریسرچ کے مطابق سادل کی خوشبو سونگھنے سے ہی انسان Relax ہو جاتا ہے۔ اس طرح کچھ



لوگوں میں Relaxatin کا Response سترہ فیصد تک رہ گیا۔ جلد سے کسی خوشبو کا جذب کرنا، سانس کے ذریعہ اندر لینا یا کسی اور طریقہ سے پورے جسم میں یہ حرکت کرتے ہیں اور پھر مخصوص اعضا کو راحت دیتے ہیں۔

## علاج: Treatment

مریض کی ہنسی لینے کے بعد ڈاکٹر مختلف خوشبوؤں کو کھس کرتا ہے اور پھر مریض سے کہتا ہے کہ ان کو سونگھیں۔ یہ دیکھنے کیلئے کہ وہ ان کو پسند کرتا ہے یا نہیں۔ جسم کا وہ حصہ جو کام کر رہا ہوتا ہے اسے کھلا رکھا جاتا ہے باقی جسم کو تولیے یا کسی اور چیز سے ڈھانک دیا جاتا ہے۔ تمام عمل میں تقریباً ایک گھنٹہ لگتا ہے۔ اس علاج کے بعد مختلف لوگوں کے محسوسات مختلف ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگ Relax اور Light محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے اندر توانائی کی لہر محسوس کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں میں اس کے بعد سستی بھی آ جاتی ہے۔

یہ تھرائپی نہ صرف جسمانی بیماریوں کیلئے ہوتی ہے بلکہ ذہنی سکون کیلئے بہت بہترین ہے۔ تیل سات طریقوں سے استعمال ہوتے ہیں: مساج، نہانے کیلئے، مرہم کے طور پر، تیل والی پٹی کے طور پر اور بھاپ کے ذریعہ۔ کچھ تیلوں میں ایسی خصوصیات ہوتی ہیں کہ وہ جسم کے ذہنی نظام کو اور بہتر کرتے ہیں۔ مثلاً لیمون کا تیل کم اور زیادہ جلد پریش کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ تھرائپی بھریوں، چھائیوں یا دوسری جلدی امراض کیلئے بہترین ہے۔ دوران خون کو تیز کرتی ہے۔

موٹاپے کیلئے موثر ہے۔ ذہنی دباؤ، پریشانی اور وہم کیلئے بھی مفید ہے۔ مساج تیل کو جسم میں جذب کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ خون کی حرکت اور مسطر (Muscles) تیل کو جذب کر کے پورے جسم میں بھیجنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں معالج خاص طور پر وہ جو جلدی امراض کا علاج کر رہے ہوتے ہیں اور مریضوں کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ کچھ دنوں تک اپنی غذا میں تبدیلی لائیں تاکہ علاج کا اثر جلدی ہو۔ تیل کا مساج بچوں کو ٹھیک کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ یہ مساج بچوں میں خسرہ یا انفلوزنہ جیسی بیماریوں کو ختم کر دے گا۔ بلکہ بہت سے ایسے مواقع ہوتے ہیں جب بچہ واقعی سکون چاہتا ہے۔ کچھ مسائل مثلاً بخش ہوئی جلد یا خراشیں وغیرہ مساج سے ٹھیک ہو جاتی ہیں حالانکہ ایک صحت مند بچہ بھی جلدی اور گہری نیند سو جائے گا۔ اگر اسے مساج کیا جائے گا تو دوسرا مشہور استعمال نہانے میں ہے۔ اس عمل سے تھوڑا ذہنی دباؤ کے اثرات سے نجات مل سکتی ہے۔ جسم آرام دہ محسوس کرتا ہے۔

+140 پانی مساج کھول کر تیل کے جذب ہونے کی صلاحیت کو بڑھا دیتا ہے۔ اس طرح کچھ تیل پانی کے ساتھ مل کر

بھارات بن جاتا ہے جو سانس کے ذریعہ جسم میں جذب ہو جاتا ہے۔ تیل کے صرف چند قطرے گرم پانی میں بہت ہوتے ہیں۔ کچھ معالج کی رائے ہے کہ سفر کے دوران آپ کے بیک میں پودینے کی گولیاں پاشنے کیلئے، لیوڈر راکٹ اور ڈگک وغیرہ کیلئے مساج سر درد یا نزلہ کیلئے اور Rasemary صبح یا شام کو تروتازہ کرنے کیلئے ہے۔ کچھ تیلوں کو پانی میں ملا کر بھاپ لینے سے جلد کی Deep Cleansing ہو جاتی ہے اور چہرے کو نمی ملتی ہے اور اس سے جلد ہمیشہ تروتازہ رہتی ہے۔ تیلوں کو سانس کے ذریعہ اندر لے جانے کا طریقہ انہیں رومال یا شٹو پر چھڑک لیں اور بھر سو گھسیں۔ یہ بہترین طریقہ ہے سردی اور سردی سے چھٹکارے کا۔ نیچے پر اگر کچھ قطرے تیل کے ڈال لئے جائیں تو اس سے گہری نیند آتی ہے۔

### Precautions and Prospects:

ہر تیل ہر انسان کو سوٹ نہیں کرتا۔ مکمل مصلحہ کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ تھوڑی مقدار میں ٹیسٹ کر لیا جائے۔ اگر ہومیو پیتھک کے ساتھ تیل کا بھی استعمال کر رہے ہیں تو ضروری ہے کہ ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے مشورہ کر لیا جائے کہ یہ تیل اس کی تیجیز کو درد و آئی کے ساتھ Conflict کو ختم کرنے کے کام میں درجنوں تیل اس تیجری میں استعمال ہوتے ہیں۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ مختلف تیل مختلف حالات مثلاً مینش، پریشانی، تھکاوٹ یا ذہنی پریشانی، جوڑوں کے درد، کھانسی یا زکام، جلدی مسائل یا بے چینی وغیرہ کیلئے۔ پچھلی کئی دہائیوں سے سائنسی ریسرچ نے لوگوں کو خوشبو اور انسانی رویوں سے متعلق اثرات سے حیران کر دیا ہے۔ شیزوٹوری (Schizuo Tori) Toho University نے یہ افہک کیا کہ کچھ خوشبوئیں انسان کی دماغی لہروں کو اس طرح ترتیب دیتی ہیں جو EEG پر سکون ظاہر کرتی ہے۔ رابرٹ برون (Robert Baron) جو کہ (USA) Rensselaer Polytechnic میں ماہر نفسیات ہے، کا خیال ہے کہ وہ لوگ جو اچھی خوشبوؤں والے ماحول میں کام کرتے ہیں وہ زیادہ Cooperative اور Efficient ہوتے ہیں۔

Warmic University میں پکچر سرچرڈ نے ایسے لوگوں پر تجربات کئے جو انتہائی تھکاؤ میں تھے اور اس سے نچنے کیلئے ٹینڈ کی گولیاں لیتے تھے۔ Aromathrapy کے بعد ان میں سے بہت سے لوگوں نے گولیاں لینا چھوڑ دیں اور وہ Relax اور Tension Free ہو گئے۔ Aromathearpy کسی اور طریقہ علاج کو

Replace نہیں کرتی بلکہ یہ اس کی مدد کرتی ہے۔ یہ مثبت صحت دیتی ہے۔ اندرونی طاقت کو بڑھاتی ہے اور جسمانی اور دماغی تھکاوٹ کے خلاف جسم میں قوت مزاحمت پیدا کرتی ہے۔

خوشبودار تیل قدرتی اجزاء سے بنے ہیں جو پودوں میں پائے جاتے ہیں اور پوری دنیا میں ملتے ہیں۔ ان سے کاکھڑ پائے کیلئے ضروری ہے کہ ان کے Structural Source اور Reference کا مطالعہ کیا جائے۔

جن کا اثر جلدی ہوتا ہے اور جلدی سے اڑ جاتے ہیں۔ Top Notes  
اثر 24-3 گھنٹوں تک رہتا ہے۔

ان کا اثر میاں ہے۔ 2-3 دن تک اثر رہتا ہے۔ Middle Notes  
دیر سے اڑتے ہیں۔ بہت پر سکون اثر رکھتے ہیں۔

تقریباً ایک ہفتہ تک ان کا اثر رہتا ہے۔ Base Notes

مرجو

List of Aromatherapy Oils:

اے ملکہ کالی تلسی Basila والدین پر رحم فرما..... آمین

نباتاتی نام: Ocimum Basilicum

استعمال: سر درد سے نجات، سینے کا انفیکشن، ہانسنے کے مسائل، گلے کی خرابی، اعصابی صحت، ذہنی تھکاوٹ سب کیلئے مفید ہے۔ جسم میں نئی روح پیدا کرتی ہے۔ ذہن کو تازہ کرتی ہے اور ارتکاز کو بحال کا سبب بنتی ہے۔

پر فیوم نوٹ: Top

آمیزش: لیوڈر، لیوڈ، کلاری سانج، Geranium (جنگلی پودا)، کالی مرچ۔

ماخذ: پھولوں والی یونی، پتے

بنانے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

Aromatherapy فوائد: سکون، طاقت، امنگ، جذبہ

Aromo Type: خوشبودار کا فوری طرح

تھجیہ: دوران حمل استعمال نہ کریں اس سے جلدی Irritation ہو سکتی ہے۔

Safety Information: پانی میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

## ۲۔ لو بان (جاوا ملک کے درختوں کا): Benzoin

بناتی نام: Styax Benzoin, Stonkinensis

استعمال: خالص لو بان سے آسو آتے ہیں۔ اس کے لو بان کا چھرا اگلویں میں ملا کر سکون بخش، گرمی پہنچاتا ہے۔ تحس کی بیماریوں کیلئے یا ٹھنڈے لکے کیلئے مفید۔ نظام ہضم کی بیماریوں کیلئے بہتر ہے۔

پرفیوم نوٹ: Base

آمیژش: Blends well with: روغن نارنج، لیوڈر، Chamomile، گلاب، Ylang Ylang (ملا یا کا

ایک درخت)

مرچو

ماخذ: دیشرون درخت کی چھال کا عرق نکالا جاتا ہے۔

ہٹانے کا طریقہ: آگ پر گرم کر کے اگلویں کی مدد سے عرق نکالا جاتا ہے۔

Aromatherapy فوائد: سکون بخش، راحت بخش اور Warming

Aroma Type: دھوا کی طرح

تھجیہ: اگر یہ کسی چیز میں حل ہو جائے تو مت استعمال کریں۔

Safety Information: صرف شمس Benzoin یا لو بان اگلویں میں ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

## ۳۔ لیموں: Bergamot

بناتی نام: Citrus Bergamia

استعمال: جراثیم کش خصوصیات، نظام اخراج میں Infection کیلئے مفید۔ دانے اور جلدی امراض کیلئے مفید۔ نظام تحس اور جوڑوں کے درد وغیرہ کیلئے بہتر، گلے کی خرابی کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Top

آمیزش: روٹن مارچ، انگھترہ، Rosemary

ماخذ: پھل کا چھلکا

تیار کرنے کا طریقہ: دبا کر

فوائد: ترو تازہ کرتے ہیں اور طاقت بخشتے ہیں۔

Aromatype: دہرہ لیموں کا انگھترے کی طرح

تعمیر: دھوپ میں نکلنے سے پہلے جلد پر مت لگائیں ورنہ اس سے جلد جلنے کا احتمال ہے۔

Photo Toxic : Safety Information

## ۴۔ کالی مرچ: Black Pepper

جاتائی نام: Piper Nigrum

استعمال: سردیوں میں گرم رکھنے کیلئے۔ احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے کیونکہ یہ بہت طاقتور تیل ہے۔ بہت کم مقدار

میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر پیٹ پر ملا جائے تو مٹانے کی تکلیف کیلئے بہتر۔ مسٹر کے درد، تھکاوٹ یا اکڑاؤ کیلئے بہت

مفید ہے۔

پرفیوم نوٹ: Middle

آمیزش: کالی تلسی، Ylang Ylang

ماخذ: کالی مرچ کے دانے

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

فوائد: راحت بخشتے ہیں اور درد سے سکون دینے والا

Aroma Type: سخت خوشبو

تعمیر: بہت کم مقدار میں استعمال کریں۔ زیادہ استعمال سے جگر خراب ہو سکتا ہے اور جلد کو بھی Irritate کرتا ہے۔

Safety Information: جلد پر بہت زیادہ استعمال مت کریں۔

۵۔ دیودار کی لکڑی: Cedarwood

جباتاتی نام: Cedrus Deodora

استعمال: طاقتور جراثیم کش ہے۔ مثلاً، تحلّس، بھیجی پروں کی ٹالیوں میں Infection کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ جلد کیلئے خاص طور پر دوائیوں کیلئے بہتر ہے۔

Base : ریفرنڈم نوٹ

آمیزش: جراثیم، لیونڈر، صندل کی لکڑی، گلاب کی لکڑی

ماخذ: درمیانی لکڑی اور کونوں پر گے سچ

تیار کرنے کا طریقہ: کشیدگی

فوائد: سکون بخش اور طاقت بخش

عطر :Aroma Type

نتیجہ: دوران حمل استعمال مت کریں۔

## Chamomile (Roman) 24

چامائیم نوبیل: *Chamaemulum Nubile*

استعمال: اس تیل کی بہت سی اقسام ہیں۔ Maroc سب سے زیادہ طاقتور ہے۔ سب سے اہم استعمال سوزش کو دور کرنے کیلئے ہے۔ آرام بخش اور سکون بخش ہے۔ ڈپریشن کیلئے مفید، جلد کیلئے بہتر کیونکہ یہ جلد کی سرفی اور رد کو دور کرتا ہے۔ یہ ان تیلوں میں سے ایک ہے جو جلد پر Direct استعمال ہو جاتے ہیں اور بچوں کیلئے بھی مفید ہیں۔

Middle : برلوم نوٹ :

آمیزش: روغن نارنج، گلاب کی کٹڑی، لیوڈر اور چندیلی

ماخذ: پھول

تہار کرنے کا طریقہ: منشی

فوائد: راحت بخش، تقویت بخش

Aroma Type: چینی، گرم اور تازہ

تحریر: کوئی نہیں

Safety Information: بھوں کیلئے معتدل (Mild)

## Clary Sage: -4

Salvia Sciarea : بابونج

استعمال: Stress اور Tension کے علاج کے بہترین تیل ہے۔ مسلمان کو زبردست طریقے سے Relax کرتا

۷۔ Asthma (دھڑکنے والا) کیلئے بہت بہتر ہے۔ ہر طرح کے مسطر کے اکڑاؤ کیلئے بہتر ہے۔ ڈیڈ ووف کیلئے مفید ہے۔

جلدی سوزش کیلئے بہتر ہے اور جلد کے خلیے دو پارہ بننے میں شہد دیتا ہے۔

Top : یہ فیوچر نوٹ :

آرمیزش Chamomile، لیونڈر، Ylang Ylang، صندل کی لکڑی Benzoin

ماخذ: پھول اے

تیار کرنے کا طریقہ: کشوری

Relaxing, Warming, سکون بخش، گرم

Realxing :Aroma Type

تنبیہ: دوران حمل استعمال کرنے سے گریز کریں۔

١٨- سرو-صنوبر: Cypress

Cypressus Sempervirens : شجيرة دائمة الخضرة

استعمال: یہ بہترین قابض ہے۔ خاص طور پر زیادہ پانی کے مسائل میں یا زیادہ Mansturation میں، زیادہ سے

کیسے، Oily، جلد کیسے بہتر، نظام دوران خون کیسے بہتر۔

پر ٹیوم نوٹ: Middle

آمیزش: لیوں، چائے کا درخت، پودے کا ست، لیوڈر

ماخذ: باریک شاخیں اور کون

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

فوائد: سرد تازہ رکھے کیلے بہتر، سکون بخش

Aroma Type: تیز، دھیری جی گرم اور نکڑیوں کی طرح

Safety Information: خون کو بند کرنے کیلے بہتر۔ کیفران کو دور بھگاتی ہے۔

## ۹۔ دھنیا: Coriander

لاتی نام: Coriandrum Sativum

استعمال: درگزر کرتا ہے اور مسلا کا تازہ درگزر کرتا ہے۔ خاص طور پر بخوروں کے دور کیلے بہتر ہے۔ نظام ہضم کیلے مفید

ہے۔ بیکل یاٹو دھنیا کو شکر کر دیتا ہے۔ دھان خون کو تیز کرتا ہے۔ دل اور اعصابی نظام کو متحرک کرات ہے۔ بخمی

خواہش کو بڑھاتا ہے۔

پر ٹیوم نوٹ: Top

آمیزش: لیوں، Marjoram, Helichrysum

ماخذ: ساج

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

فوائد: راحت بخش

Aromatype: میٹھی اور نکڑی کی طرح

تھیمہ: دوران عمل استعمال سے گریز

## ۱۰۔ Eucalyptus



نپاتی نام: Cacalyptus Globulus

استعمال: نزلے کو کھولنے کیلئے بہترین، وائرس اور بیکٹریا۔ گھٹنیا کے درد کیلئے مفید ہے۔ غلیوں کے بننے میں مدد دیتی ہے اور خون کے اندر شوگر کو کنٹرول رکھتی ہے اور دوران خون کو تیز کرتی ہے۔

پر فووم نوٹ: Top

آمیگز: لیونڈر، سنو بری، جھاڑی، ہندل کی لکڑی، دیو دار

ماخذ: پتے

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

فوائد: صاف اور تروتازہ رکھنے کیلئے

Aromatype: کافوری

Safety Information: کبھی کے اندر والے حصے پر تعویذی مقدار میں لے کر میٹ کر لیں۔

II۔ سونف: Fennel

foeniculum vulgare dulce

استعمال: سوزش کو دور کرتی ہے۔ مسٹر کا اکڑاؤ دور کرتی ہے۔ انفلیمیشن کو دور کرتی ہے۔ پیغم و غیرہ کو ختم کرتا ہے اور زہر کو ختم کرتی ہے۔

پر فووم نوٹ: Middle

آمیگز: Juniper، لیونڈر، جراثیم، Ylang Ylang

ماخذ: بیج

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

Aroma Type: میٹھی اور تیز خوشبو

تنبیہ: مرگی کے دورے والے استعمال نہ کریں۔

## ۱۲۔ اورک: Ginger

باتائی نام: Zingiber Officinale

استعمال: منت کشی میں توانائی کا ذریعہ، گھٹیا اور جوڑوں کے درد کیلئے مفید، ہیضہ کیلئے مفید، جلد کو Irritate کر سکتی ہے۔

پر لیوم نوٹ: Base

آمیزش: گلاب کی لکڑی، دھنیا، Benzoin، گلاب  
ماخذ: جڑ

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ سے کشیدگی

Aroma Type: تیز، سخت، چھپنے والی

تھیرپ: حساس جلد کیلئے Irrating ہو سکتی ہے۔

Safety Information: استعمال کرنے سے پہلے کئی کاندر والی طرف ٹھیک کر لیں۔

## ۱۳۔ لوبان: Frankincense

باتائی نام: Boswellia Carteri

استعمال: کھانسی کیلئے بہتر اور نظام حمل کو بہتر کرتا ہے۔ ہضم کو دور کرتا ہے۔ دھڑ کیلئے مفید ہے۔ خاص طور پر Mature جلد پر اس کو استعمال کرتے ہیں۔ اس کی اکسیر شیاپ خاصیت کی وجہ سے۔ اس کے اثرات پر سکون اور راحت بخش ہیں۔

پر لیوم نوٹ: Base

آمیزش: پائن، Juniper، لیموں، روج دار کی لکڑی

ماخذ: لوبان

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

قواعد: ہر سکون

Aromatype: گرم، لکڑی کی طرح تیز میٹھی خوشبو

۱۴۔ جیرانیم : Geranium

Pelargonium Ordorantisimum: باغاتی نام

استعمال: ایک متوازن تیل ہے۔ جراثیم کش اور ڈپریشن کیلئے مفید، جلد کی حفاظت کیلئے بہترین، ہارمون کو متوازن کر کے مابعداری کے نظام کو درست کرتا ہے۔ درد سے نجات، انفیکشن کا خاتمہ اور خون کو کھینچی ہوئی جگہ سے روکتا ہے۔ ذہنی باتوں کو تیز کرتا ہے۔ خون میں شوگر کی سطح کو کم کرتا ہے۔

Middle : برقیوم نوٹ :

آمیزش: روغن تارنج، گلاب کی لکڑی، ہونف، گلاب

ماخذ: نوراليعود

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aromatype: میٹھی روچھاں ماہود سے کی طرح

تغییر: ہلڈ شوگر لیول کو کم کرتا ہے۔

۱۵۔ چنبیلی: Jasmine

ماہاتی نام: *Jasmine Officinalis*

استعمال: ڈپریشن کیلئے مفید، خشک جلد کیلئے بہترین، سوزش کو کم کرتا ہے۔ اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ بھوک کو دور کرتا ہے۔  
 راجلد کی حفاظت کرتا ہے۔

Base : ریونیو نوٹ :

آمیزش: گلاب اور صندل کی لکڑی کے ساتھ

خذ: پھول

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: گرم، میٹھی اور خوشگوار

تجویز: دوران حمل استعمال سے پرہیز کریں۔

## ۱۶۔ Juniper

جاپاتی نام: Juniper Communis

استعمال: جراثیم کش، انفیکشن کے خلاف بہترین، مٹانے میں Infection کیلئے بہترین، جلدی امراض مثلاً اگزیریا وغیرہ کیلئے بہترین تیل ہے۔

پرلوم نوٹ: Middle

آمیزش: Helichrysum, Chamomile, Marjoram

ماخذ: پھل

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aromatype: تیز پائان کی طرح کی خوشبو

تجویز: دوران حمل استعمال سے پرہیز کریں۔

Safety Information: استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

## ۱۷۔ Levender لیونڈر

جاپاتی نام: Lavendula Officinalis

استعمال: نئے غلیوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ سوزش کو ختم کرتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ مسئلہ کا دور دورہ کرتا ہے۔ ہلڈ پر اثر کم کرتا ہے۔

پرلوم نوٹ: Middle

آمیزش: جراثیم، لیمن، بھاپ کی لکڑی

ماخذ: پھول اور تاج

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: مٹھی، جزی بوٹیوں والی

۱۸۔ لیموں: Lemon

نپاتی نام: Citrus Lemon

استعمال: انگلیشن فوٹم کرتا ہے۔ بخار کو کم کرتا ہے۔ خون کا بہاؤ روکتا ہے۔ بافتوں کو Tight کرتا ہے۔ جلد کو نرم کرتا ہے۔ مٹانے کو متحرک کرتا ہے اور بلڈ شوگر اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

پر فوٹم نوٹ: Top

آمیزش: دیو دار کی لکڑی، Juniper، پائن، Myrrh

مرچو

ماخذ: تازہ چھلکا

تیار کرنے کا طریقہ: ٹیڈر کر

Aroma Type: تیز اور تیز

تھریڈ: جلد کیلئے Irritating ہو سکتا ہے۔

۱۹۔ Marjoram

نپاتی نام: Origanum Marjorana

استعمال: پٹوں کا درد اور تھوڑا لھلھک کرتا ہے۔ انگلیشن فوٹم کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ ہاضمہ درست کرتا ہے۔ ماہواری باقاعدہ کرتا ہے۔ اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ جنسی خواہش کم کرتا ہے۔ درد شقیقہ کیلئے بہترین۔ جوڑوں کے درد کیلئے بہتر ہے۔

پر فوٹم نوٹ: Middle

آمیزش: سونف، گلاب، صنوبر

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: کانوری

تعمیر: فٹوڈی طاری کر سکتا ہے۔

Safety Information: لمبے عرصہ کیلئے استعمال سے گریز کریں۔ دوران حمل استعمال مت کریں۔ اس تیل کو استعمال کرنے کے بعد ڈرائیوگ مت کریں یا بیماری مشینوں کو مت کھولیں۔

## ۲۰ Myrrh

نباتی نام: Commiphora Myrrha

استعمال: سوزش کو ختم کرتا ہے۔ سکنر یا اور فٹانی انٹیکشن کو دور کرتا ہے۔ زخموں کو بھرنے میں مدد کرتا ہے۔ ہاضمے میں مددگار ہے۔ بطن یا رطوبت کو خارج کرتا ہے۔ پیچھے بڑے مضبوط کرتا ہے۔ مسوڑھے ٹھنڈ کرتا ہے۔

پر فٹوم نوٹ: Base

آپھریش: Benzoin، بلو بان

ای مالینرگل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: کستوری اور میٹھی

تعمیر: ناہواری کو بڑھا دیتا ہے۔

Safety Information: دوران حمل استعمال سے گریز کریں۔

## ۲۱ Nerol روغن نارنج

نباتی نام: Citrus Aurantium (Bitter)

استعمال: اعصاب کو سکون دیتا ہے۔ جنسی خواہش بڑھاتا ہے۔ انٹیکشن ختم کرتا ہے۔ سوزش کم کرتا ہے۔ بخوں کا تھوڑا دور کرتا ہے۔ جلد نرم کرتا ہے۔ ہاضمے کیلئے مفید ہے۔

پرفیوم نوٹ: Base

آبہش: سندل کی ٹکڑی، گلاب، پینٹیلی

ماخذ: بھول

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: تلخ اور کھنی

۲۲۔ سنگترہ: Orange

باتاتی نام: Citrus Sinensis (Sweet)

استعمال: لمبی بہاد کو متحرک کرتا ہے۔ مدافعت بہتر کرتا ہے۔ آنکھیں دور کرتا ہے۔ سوزش کم کرتا ہے۔ پٹوں کا اکڑاؤ دور کرتا ہے۔ باضی کی خرابی دور کرتا ہے۔ بخار کم کرتا ہے۔ اعصابی تناؤ دور کرتا ہے اور ذہن پریشان کو کم کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Top

آبہش: صندل، جراثیم، سونف، دھنیا

ماخذ: پورا پورا پتھر یا پتھر کا پتھر

بنانے کا طریقہ: نیچر یا بھاپ کشیدگی

Aroma Type: مٹھی یا تلخ بھنی

تھیمہ: جلد کو Irritate کر سکتا ہے۔

Safety Information: اس تیل کو استعمال کرنے کے بعد سورج کی روشنی میں مت جائیں۔

۲۳۔ Palmarosa

باتاتی نام: Cymbopogon Martini

استعمال: بخار کم کرتا ہے۔ باضی بہتر بناتا ہے۔ دوران خون بہتر کرتا ہے۔ نئے خلیے بنانے اور زخموں کو بھرنے میں مدد کرتا

ہے۔

پرفیوم نوٹ: Middle

آئینہ: سگتر، دھوا

ماخذ: گھاس

بانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میٹھی

۲۳۔ Patchouli

باتاتی نام: Pogostemon Cablin

استعمال: نے گلے بناتا ہے۔ باتوں کو سڈول بناتا ہے۔ زخموں کو تیزی سے بھرتا ہے۔ جسم کی بدبو دور کرتا ہے۔ بخار کم

کرتا ہے۔ سوزش دور کرتا ہے۔ جنسی خواہش بڑھاتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Base

آئینہ: لکڑی، جیرانیم

ماخذ: پتے

بانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میٹھی اور زمین والی خوشبو

تھمبہ: کوئی نہیں

۲۵۔ پورے کاست: Peppermint

باتاتی نام: Mentha Piperita

استعمال: درد دور کرتا ہے۔ چلوں کا اکڑاؤ ختم کرتا ہے۔ سوزش دور کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ بد مذاک کھولتا ہے۔

بانے میں بد مذاک ہے۔ بخار ٹھیک کرتا ہے اور اعصابی صحت دیتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Middle



آمیزش: دیواری لکڑی، لیوڈر

ماخذ: پودا

تیار کرنے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Menthol: Aroma Type (کافوری)

تجویز: حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین پر بیز کریں۔

Safety Information: ماں کا دودھ ختم کر سکتا ہے اور مابواری کو تحریک دیتا ہے۔

۲۶۔ انناس: Pine

نپاتی نام: Pinus Sylvestri

استعمال: پٹھوں اور جوڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے۔ قحط دور کرتا ہے۔ ہضم یا رطوبت دور کرتا ہے۔ بلڈ پریشر بڑھاتا ہے۔

دوران خون تیز کرتا ہے۔ جراثیم کش ہے۔

ریفوٹنٹ Middle

آمیزش: صندل کی لکڑی، تپا لے کا درخت، میمون

ماخذ: کون، سونیاں اور شاخیں

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میٹھی

تجویز: بلڈ پریشر بڑھاتی ہے اور حساس جلد کو Irritate کر سکتی ہے۔

Safety Information: ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں استعمال نہ کریں۔

۲۷۔ گلاب: Rose

نپاتی نام: Rosa Damascena

استعمال: انفیکشن ختم کرتا ہے۔ سوزش دور کرتا ہے۔ پٹھوں کو تازہ دور کرتا ہے۔ مٹانے کو تحریک کرتا ہے۔ مابواری میں

باقاعدگی لاتا ہے۔ ڈپریشن دور کرتا ہے۔ جنسی خواہش کو ترقی دیتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Base

آمیگز: چنبیلی، سواف، جیرانیم

ماخذ: پھول

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: میٹھی

## ۲۸۔ خوشبودار بوٹی (سدا بہار): Rosemary

نپاتی نام: Rosmarinus Officinalis

استعمال: درد دور کرتا ہے۔ ڈپریشن ختم کرتا ہے۔ دماغ کو تیز کر دیتا ہے۔ قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ جلدی خرابیاں دور کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Middle

آمیگز: اورک، دھنیا، گلاب، جیرانیم

ماخذ: درخت

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: نرم اور میٹھی

## ۲۹۔ صندل کی لکڑی: San Dalwood

نپاتی نام: Santalum Album

استعمال: مثانے میں انفیکشن دور کرتا ہے۔ بچوں کا اکڑاؤ دور کرتا ہے۔ ہر طرح کی جلد کو نرم کرتا ہے۔ نئے خلیے بنانے میں مدد کرتا ہے۔ باقم صاف کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ جنسی خواہش دور کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Base

آمیڑش: سدابہار پوٹی اور فن تاریخی پختیلی

ماخذ: درخت

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدیگی

Aroma Type: مٹھی اور گرم

### ۳۰۔ چائے کا درخت: Tea Tree

جاتاتی نام: Melaleuca Alternifolia

استعمال: انگلیکھن ختم کرتا ہے۔ جلدی بیماریاں دور کرتا ہے۔ ذخم ٹھیک کرتا ہے۔ بقم ختم کرتا ہے۔ سانس کی رکاوٹ دور کرتا ہے۔ کیڑے مکوڑے ختم کرتا ہے۔ پاؤں اور ناصوں کے قھس کیلئے بہترین۔

پرفیوم نوٹ: Top

آمیڑش: اورک، صنوبر، دھنیا

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدیگی

Aroma Type: تیزخفت، کافوری

تھمیر: حساس جلد کیلئے irritating ہو سکتا ہے۔

### ۳۱۔ Thyme

جاتاتی نام: Thymus Vulgaris

استعمال: قوت مدافعت میں بہتری لاتا ہے۔ جوڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے۔ ہاضمہ ٹھیک کرتا ہے۔ مٹانے کا انگلیکھن ٹھیک کرتا ہے۔ نظام تحکس کیلئے بہترین ہے۔ دوران خون بہتر کرتا ہے۔ جلد کے امراض ٹھیک کرتا ہے۔

پرفیوم نوٹ: Top

آمیڑش: اورک، چائے کا درخت



بنانے کا طریقہ: بھاپ کشیدگی

Aroma Type: تازہ اور میٹھی

(موسمی بیماریاں اور تھیل)

## Essential Oils for Seasonal Healing:

### Winter Essential Oils: (سردیوں میں تھیل)

Aromatherapy پودوں کی توانائی ہم تک تھیل کے ذریعہ پہنچاتی ہے۔ یہ خوشبوئیں سردیوں کے تناؤاں کو دھونے والے اثرات کیلئے تریاق کا کام کرتے ہیں۔ یہ تھیل سردیوں میں ہوا کو تازہ اور صاف کرتے ہیں اور سرد موسم کے خلاف لڑتے ہیں۔ سردیوں کے تھیلوں میں سٹریس (Citrus)، Spice اور گوند والے تھیل شامل ہیں۔ اورک کی روٹی یا مصالحوں والا ایک جن پر تیز خوشبو والے تھیل جیسا کہ لیمو، دارچینی، چائے یا اورک کے تھیل لگے ہوتے ہیں، ایک دم بکلیں میں آتے ہیں۔ تازہ سٹریس تھیل جس میں چکوترا، سنگتہ یا لیموں کے تھیل زمانے قدیم کی طرف لے جاتے ہیں۔ گرم رکھنے والے تھیل جیسا کہ سنگتہ کالی مرچ یا سدا بہار بوٹی کے تھیل ہیں۔ قوت مدافعت کو بڑھانے کیلئے چائے کے درخت، صندل کی لکڑی، اناس اور لیونڈر کے تھیل استعمال ہوتے ہیں۔ قبض کو دور کرنے کیلئے یا انجکشن کیلئے چائے کے درخت، اناس یا لیونڈر کا تھیل استعمال کریں۔ Bergamot چائے کی خرابی کیلئے بہترین ہے اور غرارے کرنے کیلئے بھی استعمال ہو سکتی ہے۔ Chamomile کی چائے معدے کی خرابی کیلئے بہترین ہے۔

### 1۔ Bergamot (Citrus Becgamia)

اس میں پھلوں والی خوشبو ہے جو کہ خاص طور پر ڈپریشن کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ کمرے میں تازگی لاتا ہے۔ اس تھیل کو استعمال کرنے کے بعد دھوپ میں مت جائیں۔

### 2۔ کالی مرچ (Blackpepper)

یہ گرم اور خشک تھیل ہے۔ پٹھوں کے درد کیلئے بہترین ہے۔ نظام ہاضمہ، دوران خون اور لمبی نظام کو تھریک

دیتا ہے۔ حساس جلد کو Irritate کر سکتا ہے۔

### ۳۔ Eucalyptus Globulus

یہ تیل سب سے پہلے آسٹریلیا کے باشندوں نے استعمال کیا۔ جو نہ صرف جڑیں چبا لیتے تھے بلکہ پتے بھی استعمال کرتے تھے۔ بخار، کھانسی اور دم کیلئے۔ اس کے بعد یورپ والوں نے اسے دوائی کے طور پر اختیار کر لیا۔ اس کے کچھ قطرے نہانے کے دوران پانی میں ڈال کر سانس کے ذریعہ اس کا اثر جسم میں لے جانے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تیل عام طور پر بچوں کے اکڑاؤ، ٹینشن سے سر درد، نزلہ، کھانسی اور جوڑوں کے درد کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ گرم رکھنے کیلئے اور جراثیم کش تیل ہے۔

### ۴۔ Juiper Berry (Juiperus Communis)

یہ تیل روح کو تروتازگی دیتا ہے۔ اس کے جسمانی Toning اور Cleansing دوران عمل یا گرمی کی تکلیف کے دوران استعمال مت کریں۔ بچوں کیلئے موزوں نہیں ہے۔

### ۵۔ Citrus Limonum (Lemon)

یہ ایک فرحت بخش تیل ہے۔ اس میں جراثیم کش دوائی خصوصیات ہیں۔ یہ کیڑوں کو دور بھگانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے اور جلد کیلئے مفید ہے۔ اسے گھروں میں Air Spray کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے کچھ قطرے ٹشو پر لگا کر ویکیم بیک میں ڈالیں اس سے کارپٹ یا فرنیچر میں تازہ خوشبو آئے گی۔ ایک گلاس پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پینے سے روح کو تازگی ملتی ہے۔

### ۶۔ Neroli

یہ تیل کزوے سگھڑے کے درختوں سے کشید کیا جاتا ہے۔ یہ اپنی پرسکون خوشبو کی وجہ سے بچکانا جاتا ہے۔ یہ جذبات میں ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ یہ جسم اور دماغ میں کئے ہوئے رابطے کو بحال کرتا ہے۔ یہ ہمارے اندر امید اور خوشیاں پیدا کرتا ہے۔

## ۷۔ سنگترہ Orange

یہ تیل پھل کی چھال سے نکالا جاتا ہے۔ گرم تیل ڈپریشن، جراثیم، ریاح کو دور کرتا ہے۔ ہانپنے کو درست کرتا ہے۔ توانائی کو بڑھاتا ہے۔ لبلبے کو متحرک کرتا ہے کہ وہ چربی کو گلھائے۔ نزلہ، زکام اور بخار کیلئے مفید ہے۔ بالوں کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ چٹوں کے درد کیلئے بھی بہترین ہے۔ پریشانی اور بے خوابی میں مددگار ہے۔ خون میں کوئی سٹرول کم کرتا ہے۔ جلد کی جھریاں دور کرتا ہے۔

## ۸۔ پودینے کا ست Peppermint (Mentha Piperata)

خاص طور پر ابلتھنری کینال میں بڑھتی ہوئی درد کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ پیٹ میں درد یا آکڑاؤ کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ زیادہ تر اس کا استعمال ہیضہ اور اسہال میں ہوتا ہے۔

## ۹۔ Rosemary (Rosmarinus Officinalis)

ایسا ناک یا نظام تنفس میں کسی بھی طرح کی رکاوٹ کو دور کر کے سانس میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ بالوں کے گرنے یا زینڈرف وغیرہ کیلئے مفید ہے۔ حاملہ یا مرضی کے طریقے استعمال نہ کریں۔

## ۱۰۔ چائے کا درخت

## (Tea Tree) Melaleuca Alternifolia

یہ بہت طاقتور تیل ہے جو بیکٹیریا یا جراثیم وغیرہ کا خاتمہ کرتا ہے اور قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ آنکھیں داغ دے، کیڑوں کا کاٹنا یا خراشوں وغیرہ کیلئے مفید ہے۔

## Aromatherapy Remedy Reference

جیرانیم (Geranium)

لیوڈر

رگڑ خراش، جلدی زخم

پھوڑے پھنسیاں

لیوڈر، سدا بہار (Rosemary)، پودینے کا ست	ورد (بر طرح کے)
صندل کی لکڑی، لیوڈر، چائے کے درخت کا تیل	کیل مہاسے
جیراٹم، بھگترہ	جھریاں
لیوڈر، Rosemary, Chamomile (سدا بہار)	فصہ
لیوڈر، لیوڈر، Patchouli	تکڑا پاش
جیراٹم	کینسر کیلے
لیوڈر، جیراٹم، پکوترا، لیوڈر	ڈپریشن
لیوڈر، دارچینی، پودینے کا ست	سوزش
صندل کی لکڑی، دارچینی، لیوڈر، جیراٹم، سونف	جراثیم کش
سونف	اکڑاؤ اور تھوڑا
دارچینی، Bergamot	ہاضمہ کی کٹ
Bergamot، پکوترا، بھگترہ، دیو دار کی لکڑی	پرییشی
دیو دار کی لکڑی، دارچینی، لونگ، سونف	جنسی خواہش کو بڑھانا
کالی تسی، کالی مرچ، لیوڈر، اورک	جوڑوں کا درد
لیوڈر، سدا بہار (Rosemary)	قبض
لیوڈر	کھانسی
کالی تسی	ہست بڑھانا
Patchouli	جلد کا پھٹنا
پکوترا	تھقید
سونف	بھوک کم کرنا
لیوڈر	کٹ

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



ڈیڈ ولف	دیو دار کی لکڑی، چائے کے درخت کا تیل
فوشیو	کالی تسی، دار چینی، Lime
انحصار	پکوترا
ڈپریشن	Bergamot، بگترہ
جلدی امراض	لیوڈر
ہاضمہ	دیو دار کی لکڑی
ہمگانی	لیوڈ
خشک جلد	جیرانم، بگترہ
ایگزینا	Bergamot، جیرانم، لیوڈر
ماہواری میں اضافہ	کالی تہرچو
ہست حوصلہ	دار چینی، لوگ، پکوترا، سونف
شک	کالی تسی
صحن	لوگ، جیرانم، گروپ فروٹ، لیوڈ، بگترہ
ناکامی کا ڈر	سونف
بخار	لیوڈ، Lemongrass
زکام	لوگ، بگترہ، چائے کے درخت کا تیل
بھوسے کی عادت	کالی تسی، پودے کا ست
احساس محرومی	گروپ فروٹ
فہمی کا انقباض	لوگ، چائے کے درخت کا تیل
چے کی پتھری	سدا بہار (Rosemary)

اے مالکِ کل میرے و پلہ دین پر رحم فرما..... آمین

Bergamot	چکوترا،	رنج
Clary Sage		ٹھیانی
لیموں		خست ہاشم
دیوداری لکڑی		ہارمونز کیلئے
لیوڈر		جوئیں
Lime	کالی تسمی، لیوڈر،	سر درد
چیرنیم		دل کا درد
Beragamot		بے یار و مددگار
لیوڈر		ہائی بلڈ پریشر
Bergamot		ناامیدی
Tea Tree		بستر پا
لیوڈر		بستر پا
لیموں، پودے کاست، سوف		بدخوشی
لیوڈر		سوزش
Tea Tree	لیوڈر،	کیڑے کا کاٹنا
Bergamot	لیوڈر،	بے خوابی
پودے کاست		خارش
کالی تسمی، لیموں		ارکھا و توجہ کیلئے
چیرنیم، گرپ فروٹ		خود احمادی
Patchouli (Rosemary)	سدا بہار،	سحر
دیوداری لکڑی		استغراق

اے مالکِ کُل میرے والہاں پر رحم فرما..... آمین

کالی تسمی	ذاتی جھکن
گرپ فروٹ، پودے کاست	درہ شہقہ
لوٹک	چھروں کیلے
اورک، لیوڈر، پودے کاست، لیوٹوں	حتمی
کالی تسمی، سوٹف، جیرانیم	اعصابی جھکن
Bergamot، جیرانیم، لیوڈر، سوٹف	جذبائی توازن
گرپ فروٹ	مونیا
دیواری لکڑی، لیوٹوں، چکوز، جیرانیم	تیل والی جلد
Lemongrass، جیرانیم، لیوڈر	درد
مرچو	درد کے دورے
Eucalyptus	مونیا
Lemongrass، چکوز	الٹا درد، ران لٹوان
Rosemary	محبوبان
لیوڈر، Tea Tree	جلدی امراض
لیوڈر	خراشیں
Bergamot، لوٹک، جیرانیم، لیوڈر، سوٹف	تھکین بخش
Tea Tree	رنگ ورم
لیوڈر	خارش
پودے کاست، Tea Tree	صدمہ
Bergamot، دارچینی، گرپ فروٹ، Lemon Grass	Skin Conditioning
کالی تسمی	چٹوں کا دھکنا

اے مالک کل میرے وکیل پر رحم فرما..... آمین

لیوڈر، Tea Tree	گھراپ
لیوڈر	موج
چیرانیم	آکڑاؤ
کالی تسی	یادداشت
Tea Tree	ڈنگ
سونف، سنگترہ	معدے کی خرابی
کالی تسی، دیو دار کی لکڑی، لیوڈر، لیموں	طاقت
Tea Tree، سنگترہ	قوت مدافعت میں طاقت
کالی تسی، Bergamot، دیو دار کی لکڑی، گریپ فروٹ، لیوڈر	سریش
Lime، سونف، لیوڈر	Sunburn
لیوڈر	کالی گھاسی
لیوڈر	پریشانی
Tea Tree، لیوڈر	زخم
Clary Sage	جھریاں



ہومیو پیتھک علاج بہت طاقتور طریقہ علاج ہے مگر اس میں بہت کم Doses استعمال ہوتی ہیں۔ کلاسک ہومیو پیتھکی کے مطابق مندرجہ ذیل Antidotes سے بچنا چاہئے۔

**Avoid Heat, Light, Moisture:** گرمی، روشنی اور نمی سے بچائیں

ہومیو پیتھکی ادویات کو سختی سے تیل کر کے ٹھنڈی اور اندھیر جگہ پر رکھیں۔ ہاتھ درم میں Steam (بھاپ) ان ادویات کیلئے مناسب جگہ نہیں ہے۔ اپنے میڈیسن ڈریسٹ سے باہر کوئی جگہ منتخب کریں۔  
پودینے سے دور رکھیں:

جب آپ ہومیو پیتھک ادویات استعمال کر رہے ہوں تو پودینے یا پودینے کے ست والا ٹوٹھ ڈریسٹ، پودینے والی چائے یا پودینے والی چاکلیٹ وغیرہ استعمال نہ کریں۔

**مرچو:** خوشبو والے تیل سے دور رکھیں:

مستعمل کاٹھن، فیمو بالم (Balm)، وغیرہ ہومیو پیتھک ادویات کا اثر زائل کر سکتی ہیں۔  
اے مالک گل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین  
چھوٹیں مت:

دوائی کو بوتل کے ڈسکن میں ڈال کر منہ میں ڈالیں۔ ہاتھ نہ لگائیں کیونکہ ہاتھوں کا تیل ان پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔  
کھانوں کے ساتھ مت کھائیں:

ہومیو پیتھک دوائی کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے یا بعد میں لیں۔

چبانے اور نگٹنے سے پرہیز کریں:

ہومیو پیتھک گولیوں کو زبان کے نیچے ہی حل کر لیں۔ اس طرح وہ جلدی سے خون میں مل جاتی ہیں۔ Drops بھی اسی طرح لیں یا پانی میں حل کر کے پی جائیں۔

**Avoid Stimulants:** متحرکات سے بچیں:

ہومیو پتھی ادویات لینے کے بعد کم از کم تیس منٹ تک سگریٹ نوشی، کافی یا کیکلین وغیرہ سے پرہیز کریں۔

## خوراک لینے کا طریقہ: Determine Dosage

اگر ممکن ہو تو دوائی سوتے وقت لیں کیونکہ اس وقت جسم مکمل آرام کی حالت میں ہوتا ہے۔ دن کے وقت کھانے سے پہلے تقریباً آدھے گھنٹے کا فرق رکھیں اور کھانے کے بعد ایک گھنٹے کا فرق رکھیں کیونکہ جب جسم ہضم کرنے کے عمل میں مصروف ہوتا ہے تو اس وقت دوائی لینے سے اس عمل میں گڑبڑ ہو سکتی ہے۔ بہت شدید مسئلے مثلاً زخموں وغیرہ کی صورت سے فوراً دوائی لیں بھلے آپ نے کھانا ابھی کھایا ہو۔ دوائی لینے سے پہلے یا بعد میں پانی کم مقدار میں پیئیں۔ اگر آپ نے ایک دوائی دن میں کئی بار لی ہے تو کچھ سونے سے پہلے، کچھ اٹھنے کے بعد اور کچھ دن میں شیدول کر لیں۔

ایسی دوائی کا انتخاب کریں جو علامات کے مطابق ہو۔ یہ ان حالات میں ہے جب آپ خود علاج کر رہے ہوں ورنہ جو ہومیو پتھک ڈاکٹر تجویز کرے۔ ہم کا تھوڑا سا نمونہ (30x, 12c, 12x, 6c, 6x) یا (30c) وغیرہ لیں۔ استعمال کا طریقہ دوائی پر پرنٹ ہوتا ہے۔

بہت سے ہومیو پتھک ڈاکٹر مندرجہ ذیل طریقے سے ہدایت کرتے ہیں۔

ایک خوراک لیں اور انتظار کریں اس کے رد عمل کا۔ اگر فائدہ ہوا ہے تو جاری رکھیں جب تک مکمل رزلٹ نہ مل جائیں۔ اگر فائدہ نظر نہیں آ رہا تو دوائی تبدیل کر دیں۔ دوائی کا استعمال مریض اور صورت حال کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے۔ کبھی ایک ہی دوائی دن میں کئی بار لی جاتی ہے اور کبھی وہی دوائی ایک گھنٹے میں کئی بار لی جاتی ہے۔

## علامات: Sing and Symptoms

Modalities دو اثرات اور حالات ہیں جو یا تو علامات کو بہتر محسوس کرواتے ہیں یا علامات کو اور بدتر کر دیتے ہیں۔ ان میں بہت سی وجوہات اور متحرکات شامل ہیں جو کہ مریض محسوس کرتا ہے۔ ان میں فیسر، موسم، حرکات، سرگرمیاں، وقت، دائیں یا بائیں طرف، جسمانی رابطہ، خوراک یا پینے کی چیزیں بھی شامل ہیں۔ یہ محسوس کرنے کے دو طریقے ہیں جو کوئی بھی مریض محسوس کر سکتا ہے اور یہ کوئی بھی طریقہ علاج منتخب کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

ہومیو پیتھی کے بہترین علاج:

## Best Homoeopathic Remedies

۱۔ غیر حاضرومانی:

غیر حاضرومانی، کمزور یا درداشت یا تھکاوٹ وغیرہ بہت زیادہ کام یا بہت لمبے عرصہ کیلئے Stress میں رہنے کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ہومیو پیتھک دوائی (Nux Muschata 30x) یا درداشت کو تیز کرتی ہے۔ دن میں دوسرے استعمال کریں۔

۲۔ پریشانی کسی بھی دلچسپ دینے والے واقعے کے بعد:

Kali Phosphoricum سے پریشانی سے نجات مل جاتی ہے۔

۳۔ Anxiety during Labor

Labour اور Delivery کے دوران پریشانی ہر ماہی بخشتی ہے۔ Aconite 30c ہر تیس منٹ کے بعد لینے سے دس منٹ پریشانی سے سکون ملتا ہے بلکہ صحت مند Delivery میں مدد بھی ملتی ہے۔

۴۔ آرتھرائٹس: Arthritis

kali Carbonicum ایک مفید دوا ہے۔ پتھروں کے درد، کمر میں درد، کندھوں میں درد، سر و پیوں میں بہت سردی لگنا وغیرہ کیلئے۔

۵۔ پھوڑے: Blisters

پھوڑے یا تو گرمی سے بنتے ہیں یا جلد کی مستقل Irritation سے۔ سب سے پہلے متاثرہ حصے کو Calendula میں بھگو کر ہوا میں خشک ہونے دیں اور پھر ہر چند گھنٹوں کے بعد Cantharis لیں۔

۶۔ Breast Feeding (Painful)

اگر Child Birth کے بعد Arnica ندی لگی ہو تو بعد میں دینے سے آرام مل جائے گا۔ اگر درد بائیں سے دائیں طرف جاتا ہو تو Conium 30c دن میں دوسرے لیں۔

۷۔ نائخنوں کا ٹوٹنا: Brittle nails



برتن دھوتے وقت ربڑ کے دستانے پہنیں اور لیٹل پردی گئی ہدایات کے مطابق 30x Alumina لیں۔

۸۔ غراشیں : Bruises

یہ دنا من اے اور دنا من ہی کی کمی سے ہوتی ہیں۔ 30c Ledum دن میں چار دفعہ لینے سے بہتری ہوگی۔

۹۔ کیو قرانی کے سائیڈ اٹیکس :

کینسر کیلئے کیو قرانی ایک میڈیکل طریقہ علاج ہے۔ اس سے کئی Side Effects ہو سکتے ہیں۔ ان میں سب سے کم درجے کے ذہنی تھکان اور بالوں کا گرنا ہے۔ 6c Cadmium Sulphuricum دن میں دو مرتبہ لینے سے ان اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔

۱۰۔ بچوں کی پریشانی : Children's Anxiety

بچے اکثر اسکول میں بریک کیلئے پر جوش ہوتے ہیں اور پریشانی سے اس کا انتظار کرتے ہیں۔ اس سے ان کا ذہن اسکول ورک کی طرف کرنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ 30x Anacardium دن میں دو مرتبہ دینے سے ان کا دھیان کام کی طرف ہو جائے گا۔

Cold Sores

یہ وائرس انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی انہیں بخار کے آنے (پھوڑے) بھی کہا جاتا ہے۔ لہذا چٹ کو ہاتھ لگانے کے بعد آنکھوں کو ہاتھ مت لگائیں۔ ان کی علامات تین سے سات دنوں تک ہو سکتی ہیں۔ جلدی افاقے کیلئے سب سے پہلے وائرس کو ختم کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کیلئے 12c Rhus Tox دن میں چار مرتبہ پانچ دنوں کیلئے استعمال کریں۔ ایک کریم Amino Acid L-lysine بھی اچھی ہے۔ اس بیماری کے دوران مونگ پھلی یا چاکلیٹ وغیرہ سے پرہیز کریں۔

۱۲۔ قبض : Constipation

عارضی یا کم علامات کی صورت میں 30x Nuxvomica لیں ہر چار گھنٹے کے بعد۔

۱۳۔ Craving Salt

کم مقدار میں نمک غذا کا حصہ ہے۔ مگر زیادہ کھانے کا نتیجہ صحت کی خرابی ہے۔ Natrum Muriaticum دن میں ایک دفعہ تقریباً سات دن لینے سے زیادہ نمک کھانے کی خواہش مر جاتی ہے۔

۱۴۔ سرکی شکلی Dandruff

اس کی وجہ انگیز یا انگلیس انگلیمن ہو سکتا ہے۔ سلفر 30c دان میں دوسرے ان علامات کو ختم کر دیتا ہے۔ کوئی ایسا شیعہ استعمال کریں جس میں پورینہ Menthol ، یا چائے کے درخت کا تیل نہ ہو۔

۱۵۔ اس بیماری کیلئے 30c Heparicum لیں اور Salva Afficnalis سے غرارے کریں۔ اگر آپ نے دانت کھلوایا ہے تو بہت طاقت کے 3rd غرارے مت کریں یا کوئی چیز Strun سے چبے ہوئے زور سے Suck مت کریں کیونکہ اس سے Dry Socket بننے کا احتمال ہونا چاہئے۔

۱۶۔ Detoxification

Nux Vomica ایک مفید ہومیو پیتھک دوائی ہے۔ کسی بھی دوائی کے ساتھ دھک سے بچانے کیلئے یہ ہے، اسہال اور مالی کیلئے بھی مفید ہے۔ یہ انکو اصل تباہکار اور جینی کے خطرناک اثرات کو زائل کرنے کے کیلئے بہترین ہے۔

۱۷۔ پسینے کی زیادتی Excessive Perspiration

سمانہ درجے کا دباؤ کے بغیر پسینہ ایک نارمل فعل ہے۔ مگر زیادہ پسینہ اچھی بات نہیں ہے اور یہ سردیوں میں بھی ہو سکتا ہے۔

۱۸۔ آکھوں میں جلن Mercurius 30c

۱۸۔ آکھوں میں جلن Eye Strain

بہت زیادہ پڑھنے سے یا کچھ ٹرپڑ زیادہ دیر کام کرنے سے آکھوں میں درد یا جلن ہو سکتی ہے۔ اور کسی چیز پر بہت زیادہ فوکس کرنا سر درد اس کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اس کیلئے 30c Pilocarpus استعمال کریں۔

۱۹۔ فاتی تھکن اور دہری ذی فاتی Fatigue & Double Duty

کالج کے طالب علم بہت محنت کرتے ہیں اور کچھ اس کے ساتھ Double Shift میں کام بھی کرتے ہیں۔ Carbo Vegetabilis لینے سے دماغی اور جسمانی تھکن سے نجات ملتی ہے۔

۲۰۔ Fear of Needles

انجکشن لینے کا خوف بچوں میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اگر یہ خوف عمر بڑھنے کے ساتھ بڑھتا جائے تو اس کیلئے Silicea ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔

## ۲۱۔ بارہی کا بخار (Fevers (Periodic)

کمزوری یا بخار جو باقاعدگی سے کم یا زیادہ ہو رہے ہوں اس کیلئے Cina 30c ہر چار گھنٹے کے بعد لیں۔ یہ دوا بخار کے ساتھ دکان کیلئے بھی بہتر ہے۔

## ۲۲۔ لہو کا کاٹنا (Flea Bites)

اگر آپ کو یہ مسئلہ پالتو جانوروں کے ذریعہ ہوا ہے یا کسی اور ذریعہ سے ہوا ہے تو اس کیلئے Pulex Irritans 30x دن میں تین مرتبہ 3 سے 5 مرتبہ دلوں تک لیں۔

## ۲۳۔ دانتوں کا پینا (Grinding the Teeth)

اس کیلئے Arsenicum Album 30x استعمال کریں۔ سوتے وقت ایک خوراک تقریباً پانچ راتوں کیلئے دیں۔

## ۲۴۔ Impotence/High Blood Pressure Meds

نامردی ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کیلئے استعمال کیے جانے والے دوائی کے نتیجے میں ہو سکتی ہے۔ اس کیلئے Lycopodium 30c دن میں ایک مرتبہ لیں۔

## ۲۵۔ Indented Tongue

ناشتے سے قبل اپنی زبان کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ اگر زبان کے کناروں پر دانتوں کے نشان نظر آئیں تو اس کیلئے Mercurious Solubis سے علاج کریں۔

## ۲۶۔ Intestinal Flu

اس کے نتیجے میں کمزوری تپ یا اسہال ہو سکتے ہیں۔ عام احتیاط کریں۔ خاندان میں بیماری پھیلنے سے بچانے کیلئے مریض بار بار ہاتھ دھوئے اور اس کے ساتھ Vernalum Album 30x دن میں 3 سے 4 مرتبہ لیں۔

## ۲۷۔ Irritability and Older Children

چھوٹے بچوں میں چڑچڑاہٹ دور کرنے کیلئے Chamomilla استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر بڑے بچوں میں بے آرامی دیکھنے والے ہوں تو خواہش جیسی علامات نظر آئیں تو Cina 30x سے علاج کریں۔

## ۲۸۔ Kidney Stones

گردے کی پتھریاں

گردے کے پتھر کیشیم اور دوسرے نمکیات کے ٹٹے سے بنتے ہیں۔ اس کیلئے فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں اور ایمر جنسی کی حالت میں Berberis 12c ہر تیس منٹ کے بعد لیں۔

۲۹۔ ٹانگ کا اکڑناؤ Leg Cramps

کبھی کبھی یہ کیشیم یا مگنیشیم کی کمی کی وجہ سے ہو سکتے ہیں یا دوران خون میں کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔  
10-5 Magnesium Phosphoricum 30x منٹ کے وقفے سے لینے سے اتفاق ہوتا ہے۔

۳۰۔ کمر کا درد Lower Back Pain

اس درد کی وجوہات زیادہ وزن اٹھانے، جھکنے یا کھیل میں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کا ہلنا وغیرہ ہو سکتی ہیں۔ Bellis Perennix 30x لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کرنے سے بہتر نتائج ملتے ہیں۔

۳۱۔ ماہواری کا درد Menstrual Pain

اگر یہ درد نیچے ٹانگوں کی طرف چار ہا تو Sabina اس کیلئے یا اس کے دوران کمر درد کیلئے بہترین ہے۔

۳۲۔ ذہنی پریشانی Mental Confusion

اس کی وجہ بیماری، ذہنی بیماری یا زیادہ عمر ہو سکتی ہے اس کیلئے Alumina استعمال کریں۔

۳۳۔ دوران حمل سر پھرانا Nausea during Pregnancy

اس کیلئے Ipeca 30x استعمال کریں۔ اگر منہ میں پانی، تھکائی یا غیر آ رہی ہو تو ہر گھنٹے کے بعد لیں۔ جب تک ٹھیک نہ ہو جائیں۔

۳۴۔ آنکھوں کا سوجنا Puffy Eyes

صبح اٹھتے آنکھوں کے سوجنے کی وجوہات الرجی، بیماری یا سونے سے پہلے بہت آنسو بہانا ہو سکتی ہیں۔ اس کیلئے Apis Melifica 30x ہر آدھے گھنٹے کے بعد چار سے چانچ دفعہ لینے سے ٹھیک ہو جائیگا۔

۳۵۔ شدید سگری Sensitive Scalp

کبھی یہ بیماری اتنی شدید ہوتی ہے کہ کٹنگھی کرنے سے بھی درد ہوتی ہے۔ اس کیلئے Cinchona Officinalis استعمال کریں۔

### ۳۶ Sinustis

اس کیلئے Spigila استعمال کریں۔ یہ درد سے نجات دیتی ہے۔

### ۳۷ Sleep Walking

یہ بیماری زیادہ تر 5 سے 10 سال کے بچوں میں عام ہوتی ہیں۔ اس سے بڑی عمر میں بھی ہو سکتی ہے۔ Kali Bromatum 30c سونے سے قبل تقریباً سات راتیں دینے سے فرق پڑے گا۔

### ۳۸ Spinal injuries

یہ Injury کسی جگہ سے گرنے یا کسی ایکسیڈنٹ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ اگر اس کے بعد شدید درد محسوس ہو رہی ہو یا ٹھنڈی آرش ہو Hypericum 30x دن میں دو دفعہ لینے سے فائدہ ہوگا۔

### ۳۹ Stomach Cramps

اس کیلئے Podophyllum 30x ہر دو گھنٹے لے کر لیں۔

### ۴۰ Swollen Ankles

اس کیلئے Lycopodium 30x دن میں دو مرتبہ لیں۔

### ۴۱ Thrush

وہ جراثیم جو Vaginal Infection کا سبب بنتا ہے۔ وہی بچوں کے گلے میں Infection کا سبب ہے۔ بچوں کی زبان یا گلے میں سفید دھبے ظاہر ہوتے ہیں اور اس کے ساتھ ناخوشگوار آواز آتی ہے۔ اس کیلئے Borax 30c دن میں دو مرتبہ تقریباً سات دفعوں تک دیں۔

### ۴۲ Tootache

اس کیلئے Mercurius کا استعمال کریں۔

### ۴۳ Vomiting and Diarrhoea

تھقے کے ساتھ اسہال Food Poisoning یا Abdomial Flu کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اس کیلئے Veratrum Album لٹیکل پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

## ساتواں باب

### حونا تھراپی: Huna Therapy

یہ طریقہ علاج ہر دفعہ 100% نتائج کے ساتھ کام کرے گا اگر اس کو اسی طرح استعمال کیا جائے جیسے کہ بیان کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کی خواہش کے مطابق نتائج نہیں ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ بتائے گئے طریقے میں سے کچھ صحیح طرح نہیں کیا گیا ہے (مثلاً کسی ایک روشنی کا سوچا نہیں دیا گیا)۔ اگر ایسا ہو جائے تو جتنی طور پر اس تصویر کو Cancel کر دیں مندرجہ ذیل الفاظ کو اونچائی آواز میں کہہ کر:

”میں ایک مکمل تصویر بنے طریقے سے بنائے کیلئے پچھلی تصویر کو ختم کرتا ہوں اور اس کے ساتھ اسٹے کے گئے

تمام Remnants بھی۔ اس پرانی تصویر کے ساتھ جڑی مولی تمام توانائیاں ختم ہو جائیں گی اور اب پرانی تصویر مکمل طور پر ختم ہو جائے گی۔“

اس کی توجہ یہ ہے کہ Higher Authorities کے ساتھ روحی توجہ حاصل کرنا ضروری ہے۔ اس کے کچھ حصے حقیقت میں بدل جائیں گے اور نتیجے میں باکمل بن جائے گے۔ تصویر کے (خانے) کو ختم کرنا اور مناسب طریقے کو استعمال کرتے ہوئے دوبارہ شروع کرنا اس یقین کے ساتھ کہ اب سب کچھ بالکل ٹھیک ہوگا۔

### Light Switch Huna

#### How to use Huna?

جب آپ کمرے میں روشنی جلانا چاہتے ہیں تو اس کے پاس جائیں اور منٹن دبا دیں۔ فوراً لائٹ آن ہو جائے گی اور کمرہ روشن ہو جائے گا۔

یہ جاننا آپ کیلئے ضروری نہیں کہ بجلی کیسے کام کرتی ہے یا اس کی وائرنگ کیسے کی گئی ہے یا بجلی کا جنر کہاں پر رکھا گیا ہے۔

اگر آپ بجلی کے انجینئر بھی ہوں تو آپ ایک لائٹ ایسے ہی آن کریں جیسا کہ بتایا گیا ہے۔

## Preventing Overloaded Circuit:

تمام سرکٹ میں اس بات کا یقین ہونا چاہئے کہ سرکٹ Clear ہیں اور Overload نہیں ہیں۔ بجلی میں اس بات کی تسلی ہونی چاہئے کہ سرکٹ صحیح طرح سے Fuse ہے یا ٹھیک Breaker Stich لگا یا گیا ہے۔ پھر ہم محتاط ہو جائیں گے کہ اس سرکٹ پر کوئی بھاری موٹر نہ لگائیں یا ایک ہی سرکٹ پر زیادہ چیزیں نہ لگادیں۔ Huna کا مترادف ہے معافی۔ اپنے ساتھ تھوڑی دیر کے لئے بات کریں۔ ہر کسی کو معاف کردیں پھر خود کو ماضی کی باتوں کیلئے معاف کردیں اور ساتھ یہ وعدہ بھی کریں کہ آپ مستقبل میں کوئی ایسی بات نہیں کریں گے کہ جس سے کوئی دھکی ہو۔ اگر آپ معافی کے اس طریقے سے مکمل مطمئن نہیں ہیں تو خود کو کوئی اچھا کام کرنے کو دیں۔ اپنے آپ کو راضی کرنے کیلئے آپ معافی کے معاملے میں بخیریدہ ہیں۔

## Light Switch Number One:

۱۔ صحیح طرح یہ فیصلہ کریں کہ آپ کرنا کیا چاہ رہے ہیں۔ بہت مخصوص انداز میں صرف ایک Request پر

۲۔ نتائج کا صاف خاکہ اپنے ذہن میں بنائیں جو آپ چاہتے ہیں۔ خود کو اور اس کو جو آپ کی Request

میں Involve ہے اسے بھی Picture میں شامل کریں۔ اپنے تصورات کے ذریعہ تصویر بنائیں۔ خود کو اس طرح

Acting, Doing اور Thinking کرتے ہوئے دیکھیں جیسے آپ نتائج کے بعد ہونا چاہتے ہیں۔ اپنے تمام

حواس ٹمے کو اپنے تصورات میں کام کرتا دیکھیں اور اس میں بہت شدید جذبات اور خواہش کو بھی شامل کریں۔

۳۔ اپنی Request کی وضاحت میں کوئی مطلق استعمال نہ کریں۔ ماسوائے اس کے "میں ان فیئشنز اور

کشمکشوں سے چمٹکا رہا ہوتا ہوں"۔ پھر کہیں "میں صرف اس لطف، محبت اور ہم آہنگی دیکھتا ہوں تمام رابطہ میں"۔ یا یہ

کہیں "میں چاہتا ہوں میری تیار ٹھیک ہو جائے" پھر کہیں "میں خود کو مکمل صحت یاب، توانا اور طاقتور دیکھتا ہوں" جسم،

ذہن اور روح کے لحاظ سے۔

۴۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کی Request کسی کیلئے بھی یا آپ کیلئے بھی نقصان دہ نہیں ہے۔

۵۔ جب آپ بالکل مطمئن ہو جائیں کہ آپ نے تمام نتائج کا ٹھیک ٹھیک خاکہ بنا لیا ہے تو پھر اس خاکے کو کوئی

طور پر Seal کر دیں تاکہ اب یہ بدل نہ سکے۔ یہ طریقہ ہے کرنے کا: "میں اپنی Request کے ذہنی خاکے سے مکمل طور پر مطمئن ہوں۔ اب میں اس کو ایک خانقہ Cover سے Seal کرنا چاہتا ہوں تاکہ یہ کسی طرح رہے جیسے اب ہے اور یہ حادثاتی طور پر بدل یا تباہ نہ ہو سکے۔"

۶۔ اب دوسرے سوچا گوآن کرنے جائیں اور اسے روشن کر دیں۔

(i) کوئی ایسی خاموش جگہ ڈھونڈ لیں جہاں پر آپ تنہا بغیر کسی Disturbance کے تقریباً 10-5 منٹ تک بیٹھ سکیں۔ اگر آپ گھر پر ہیں تو آپ کو روزانہ کوئی خاص جگہ استعمال کرنی چاہیے۔ اگر گھر میں کافی کام یا شور و غبر ہے تو پھر ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں Privacy ہو۔ ایک مصروف دفتر، بزنس یا فیکٹری میں آپ Break لے سکتے ہیں جہاں بھی آپ کو خاموشی جگہ ہے۔ اسٹور روم میں یا دھواں روم میں۔

کسی مصروف Public Place میں، دھواں روم میں چلے جائیں یا ٹیلیفون بوتھ میں چلے جائیں (آپ Huna کو استعمال کریں Superman یا Superwoman)۔ اس کے لیے تو فون بوتھ میں کیوں نہیں؟

(ii) اس خاموش جگہ پر خاموشی سے بیٹھ جائیں (اگر گھر یا بیرون ضروری ہو تو دیوار یا کسی چیز کا سہارا لگا کر آرام سے

(iii) ایک بہت گہرا اور آہستہ سانس لیں۔ اسے تھوڑی دیر کیلئے روکیں اور پھر آہستہ سا چھوڑ دیں اور اونچی آواز میں مندرجہ ذیل الفاظ کہیں: "میں اپنے تمام جسم، ذہن اور روح میں خود کو Relax کر رہا ہوں۔ ہر سانس جو میں لیتا ہوں میں اور زیادہ Relax اور Comfortable اور خوش طور پر Alert ہو جاتا ہوں۔"

(iv) دوسرا گہرا سانس لیں جیسا کہ آپ نے پہلے لیا تھا اور پھر اسے آہستہ سا چھوڑ دیں یہ کہتے ہوئے: "جوئی میں یہ سانس لے رہا ہوں میری دانائی بہت زیادہ بڑھ رہی ہے۔ میرا جسم Relax ہے اور میں مکمل طور پر اچھا محسوس کر رہا ہوں۔ میرا دماغ Clear اور Alert ہے اور میں صرف گہرے سانسوں پر فکس کئے ہوئے ہوں اور میری اپنی انرجی کی سپلائی میں اضافہ ہو رہا ہے۔"

(v) کچھ اور گہرے سانس لیں اور اپنے سانس کو نرم اور ہلکا سا تھام دے دیں مگر آہستہ اور گہرے۔ اس طرح سانس لینے کو عادت بنالیں۔ اپنے دماغ کو صرف اس خیال پر رکھیں کہ سانسوں کے ساتھ آپ کی توانائی میں اضافہ ہو رہا ہے۔



(vi) بہت صاف اور اونچی آواز میں کہیں "میں اب اس خاکے کو ویسے ہی دیکھ رہا ہوں جیسے میں نے خواہش کی تھی بالکل ویسے ہی جیسے میں نے اسے تیار کیا تھا۔"

(vii) اب میں اپنے اندرونی شعور سے کہتا ہوں کہ وہ اس خاکے کو اعلیٰ شعور کی طرف بھیج دے اس کے ساتھ ساتھ بہت زیادہ انرجی کی سپلائی بھی تاکہ یہ اب حقیقت میں بدل جائے۔"

(viii) "میں شکر یہ ادا کرتا ہوں کہ خواہش کیا گیا مستقل جلدی سے محسوس کر لیا گیا ہے۔ اعلیٰ لیول پر اور اب یہ ظاہری لیول پر حقیقت میں بدل جائے گا۔"

(ix) "دعا اپنی اڑان High Self کی طرف لے جاتی ہے۔ High Self سے مجھ پر High Energy کا نزول ہو۔ ہر طرف خاموشی ہو جائے کیونکہ میں اوپر سے رہنمائی کا انتظار کرتا ہوں۔" اب سوچ نمبر 3 روشن کر دیں۔

(i) ایک دفعہ جب آپ نے اپنا ذہنی خاکہ تمام طاقتوں کے ساتھ Higher Authorities کو پیش کر دیا ہے اس سے اگلا قدم سے اسے اکیلا چھوڑ دینا۔

آپ اس کو چھوڑ دیں۔ یہ ایک شی کی طرح ہے۔ جب ایک دفعہ آپ شی چھوڑتے ہیں تو آپ ہر روز انہ سے نہیں کھڑے ہیں۔ یہ دیکھنے کیلئے کہ وہ نشوونما کر رہا ہے۔ مگر پھر بھی آپ زمین کو پانی دیتے ہیں جو روزانہ توانائی دینے کا طریقہ ہے۔

(ii) پہلی Presentation کے بعد ہر روز چوتھا سوچ آن کریں۔ یہ سوچ نمبر 2 کے پہلے پانچ حصوں کی طرح ہے۔ پھر اس خاکے کو (شی کو) ہر روز توانائی دیتے رہیں۔

چوتھا سوچ روشن کریں۔

(i) ایک خاموش جگہ کا انتخاب کریں جہاں پر آپ تھما 5-10 منٹ تک بغیر کسی Disturbance کے بیٹھ جائیں۔

(ii) اس خاموش جگہ پر آرام سے بیٹھ جائیں (اگر ضروری ہو تو کھڑے ہو جائیں کسی دیوار کے ساتھ سہارا لگا کر یا اپنی ایندیاں یا پاؤں تھوڑے سے باہر کی جانب نکال لیں)۔

(iii) بہت گہرا اور آہستہ سانس لیں۔ تھوڑی دیر روکیں اور پھر آہستگی سے چھوڑ دیں اور اونچی آواز میں یہ الفاظ دہرائیں: "میں اپنے تمام جسم، دماغ اور روح کو Relax کر رہا ہوں۔ ہر سانس جو میں لیتا ہوں میں زیادہ

Relax اور Comfortable محسوس کرتا ہوں اور مثالی طور پر Alert ہوں۔“

(iv) دوسرا گہرا سانس لیں پہلے کی طرح اور آہستگی سے چھوڑ دیں اور کہیں ”میں جو بھی یہ سانس لیتا ہوں تو میری توانائی بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ میرا جسم Relax ہے اور میں مکمل طور پر اچھا محسوس کر رہا ہوں۔ میرا دماغ Clear اور الٹ ہے اور میرا فوکس گہری سانس پر اور Energy کی سپلائی کو بڑھانے پر ہے۔“

(v) کچھ اور گہرے سانس لیں اور اپنی سانس کو نرم اور ہلکا کردہ کریں۔ مگر مزید آہستہ اور گہرے۔ اس طرح سانس لینے کو اپنی عادت بنالیں۔ اپنے ذہن وک اس خیال میں رکھیں کہ ہر سانس کے ساتھ آپ کی توانائی میں اضافہ ہو رہا ہے۔“

(vi) صاف اور اونچی آواز میں کہیں ”میں اب High Self توانائی کو بیش بہا تحفہ بھیجتا ہوں تاکہ میری Request کو فوری لیول پر حقیقت میں بدل دیا جائے۔ دن بدن میں ہر لحاظ سے بہتر محسوس کر رہا ہوں۔“

### Hints and Suggestions:

مرچو

- ۱۔ Huna اس دنیا میں مکمل طاقتور ہے۔
- ۲۔ اگر آپ Huna استعمال نہیں کر رہے تو آپ بہت محنت کر رہے ہیں۔
- ۳۔ اگر آپ Huna استعمال کر رہے ہیں آپ بھاری محنت کر رہے ہیں اور آپ اس کے نتائج کر رہے ہیں۔
- ۴۔ کسی اور کی مدد شامل کر لینے سے آپ بہتر اور جلد نتائج حاصل کر لیتے ہیں۔
- ۵۔ مقصد: ”ایک بلا تکلیف اور مددگار زندگی گزارنا۔“
- ۶۔ Huna کا مطلب ہے راز۔ مگر آپ جان چکے ہیں کہ آپ کی چاہتیں اور خواہشیں حاصل کرنے کا راز۔
- ۷۔ کسی Request کے نتائج کی بہت شدید خواہش سے توانائی میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر آپ نتائج کیلئے زیادہ دلچسپ نہیں ہیں تو وہ زیادہ Realize نہیں ہو سکتے ہیں۔
- ۸۔ Request کرتے ہوئے بہت محتاط رہیں کیونکہ آپ کو وہ ملے گا جو چاہیں گے۔ کیونکہ یہ طریقہ بہت طاقتور ہے اور جو آپ کو چاہئے اس کا بہت احتیاط کے ساتھ Decide کریں۔
- ۹۔ آپ کا تصور بہت طاقتور آگ ہے۔
- ۱۰۔ روزانہ Energize کرنا بہت ضروری ہے۔ آپ انرجی کا Surcharge استعمال کریں نہ کہ صرف

ٹارٹل سٹائی دیں۔

۱۱۔ Energizing کے دوران گہری سانس تصورات میں بھی بہت مددگار ہے۔ مثلاً یہ تصور کریں کہ آپ ایک Race پر جانے کیلئے تیار ہو رہے ہیں۔ خود کو تصورات میں اس طرح سوچیں جیسے ابھی آپ دوڑ شروع کرنے والے ہیں۔ اس طرح کی پوزیشن میں خود کو Energize کریں۔ Breathing Technique سے اور ٹیلی Suggestion سے۔

۱۲۔ اگر ٹیلی خاکہ بنانے میں آپ کو مشکل ہو تو صرف اپنی Request کو الفاظ کی مدد سے واضح کریں اور اس میں حواس کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس وضاحت کو بھی seal کر دیں جیسے کہ خاکے کو کیا جاتا ہے۔

۱۳۔ اگر Aulbitary Reinforcement کو ترجیح دیتے ہیں تو پھر ٹیپ ریکارڈ میں وضاحت کو ریکارڈ کر لیں اور پھر اسے Energize کے دوران اسے چلا دیں۔

۱۴۔ روابط کے معاملے میں یہ ضروری ہے کہ آپ دوسرے انسان کے ساتھ اندرونی رابطے کو Dissolve کر دیں۔ یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی کشش یا علیحدگی کا سامنا کرنا پڑے۔ جب اس رابطے کو ختم کرنے کی خواہش ہو۔ کہیں ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ گٹھنے ہوئے رہتے ہو تو آپ کو وہ غلط چاہیں۔ تمام ذریعوں کو کاٹ دینے ہوتا ہے۔ چر آپ کو جوڑنی ہوتی تو امین آپ اس کشش سے چھٹکارا پالیتے ہو اور پھر ایک نیا اور واضح رابطہ بنا لیتے ہو۔

۱۵۔ اپنے اندرونی شعور کے ساتھ دوستانہ Partnership قائم کرنا ضروری ہے اپنے اندرونی شعور کو بہت Skilled Worker سمجھیں جس کے پاس تمام Talent و مافی شعور اور باقی Skills ہیں جن کی کمی آپ میں ہے دونوں مل کر ایک اچھی Partnership بنا سکتے ہیں۔ اس طرح پھر جب آپ اپنی توانائیاں Self High کے Higher Consciousness کے ساتھ ملاتے ہیں تو پھر ایک مکمل ٹیم بن جاتی ہے۔ ایک ایسی ٹیم جو ہر طرح کے نتائج پانے کیلئے تیار ہو جاتی ہے۔

۱۶۔ جب آپ خاموش جگہ پر بیٹھے ہوں اور آپ کو مشکل ہو کہ آپ اپنے ذہن کو روزانہ کی زندگی کی سرگرمیوں سے صاف کر لیں تو کچھ سینکڑوں کیلئے اپنی انگلیوں کے پوروں کو آہستگی سے Touch کریں اس سے خود بخود آپ کی توانائیوں میں توازن آجائے گا۔

۷۔ تعریف کریں اور شکریہ ادا کریں بالکل اسی طرح جیسے آپ کسی دوست کا کرتے ہیں جس نے کسی Project کی تکمیل میں آپ کی مدد کی ہو اور یہ ضروری ہے کہ آپ تعریف اور شکریہ کے الفاظ Inner Conscious اور High Self کو اونچی آواز میں کہیں "جنہوں نے آپ کی مدد کی ہے۔"

۱۸۔ حالانکہ روشنیاں آن کرنے کا کام پرائیویٹ طریقے سے خاموشی میں کیا جاتا ہے مگر جب ایک دفعہ آپ اس طریقے کو ایک عادت بنا لیتے ہیں تو پھر آپ ہر دفعہ کھلی دفعہ سے زیادہ تیزی میں کام کریں گے۔ صرف ایک چھوٹے سے Pause میں آپ ذہنی غماک بنا کریں گے اور پھر اسے High Self کو بھیج دیں گے۔ یہ خاص طور پر غماک کے معاملے میں مفید ہے جو آپ احتیاط سے بنا چکے ہوتے ہیں اور ان چھوٹی چھوٹی چیزوں کیلئے جن کیلئے بہت تیزی کی ضرورت نہیں ہوتی مثلاً گاڑی کو پارک کرنا یا کسی کمی ہوئی چیز کو ڈھونڈنا۔

۱۹۔ آپ کی مکمل یادداشت ہے۔ ہر دفعہ اپنی پرانی یاد کو دہرانے کیلئے آپ کو اپنے اندرونی شعور کے ساتھ Friendly ہونا پڑے گا۔ یہی آپ کا وہ حصہ ہے جس کے پاس یادداشت ہے۔

## ہر روز: Every Day Huna

روزانہ زندگی کی کچھ چھوٹی چھوٹی چیزیں جہاں Huna Techniques کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

- ۱۔ پارکنگ کیلئے جگہ کا ڈھونڈنا۔
  - ۲۔ گم ہوئی چیزوں کا ڈھونڈنا۔
  - ۳۔ پانچ دفعہ بزرگ ٹیک ٹائٹ کا پانا اور ٹریک میں Smooth Flow کا ہونا۔
  - ۴۔ چیزوں کا یاد کرنا مثلاً Grocery یا فون نمبر وغیرہ۔
  - ۵۔ Hunches کو استعمال کر کے کسی اس جگہ یا ستور پر پہنچنا جہاں آپ کو وہ ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے جو آپ ڈھونڈ رہے ہیں یا جو چیز آپ کی دلچسپی ہے۔
- اس میں تعلیمی معلومات، اپنے گورنمنٹی سوچ، روحانی لوگوں سے مدد، نفسیاتی مسائل وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔

## آٹھواں باب

### رنگوں سے علاج: Colour Therapy

#### سرخ توانائی: Red Energy

اس رنگ کا تجربہ اپنے لئے دریافت کرنے کا موقع مہیا کرتا ہے اور اس کا اثر آپ کی اچھائی کیلئے ہوتا ہے۔ کسی بھی مخصوص رنگ کی Vibration کی ضرورت دن بدن اور گھٹتے ہوئے رہتی ہے۔ جب آپ رنگ کی Vibration کو جذب کرتے ہیں تو یہ عصبی نظام سے گزرتی ہوئی جسم کے اس حصے میں پہنچ جاتی ہے جسے اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر جسم کی اپنی بہتری کی ایک خاص حالت ہوتی ہے اور وہ مسلسل اپنی متوازن حالت کو برقرار رکھنے کیلئے راستے تلاش کرتی رہتی ہے۔ رنگوں کا استعمال آپ کے اندر ہم آہنگی پیدا کرنے کا ایک ذریعہ ہے۔

سرخ توانائی کا کنٹرول ریشہ کی لڈی یا روٹ چکرا (Root Chakra) کے پاس ہوتا ہے۔ اس توانائی کا مرکز زمین ہے جس سے ایک مثبت رویے کی نشاندہی ہوتی ہے۔ روٹ چکرا اس کی بنیادی وجہ ہو سکتا ہے۔ جھوٹ، خوف اور پریشانی خاص طور پر زمین کی حقیقت سے رابطہ منقطع ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

روٹ چکرا پاؤں، ٹانگیں، Urinary Organs, Vagina, Tailbone اور ریڈ رینل غدودوں کو توانائی

دیتا ہے۔

یہ انرجی زندگی میں مضبوط خصوصیات جیسے ہمت، خود اعتمادی، حفاظت، مثبت محبت، اور قوت ارادی کو توانائی دیتی ہے۔ یہ گرم آگ اور غصے کی علامت ہے۔ یہ متحرک اور توانائی بخش رنگ ہے۔ یہ شریانی خون کو متحرک کرتا ہے اور عضلے حصوں کو گرمی دیتا ہے۔ ایک جزل ٹانک کی حیثیت سے یہ رنگ کم بلڈ پریشر، کمسر، فالج، اٹھینا اور ٹیو بر کلوکس جیسی بیماری کا علاج کرتا ہے۔ یہ رنگ تمام چکراز کو توانائی بھی دیتا ہے تاکہ وہ ایک دوسرے کے مطابق کام کریں۔

سرخ رنگ کس طرح آپ کی مدد کرتا ہے؟

جب آپ کو ہمت اور خود اعتمادی کی ضرورت ہو۔

جب آپ کو لاشعور ہو۔

جب آپ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہوں۔

دوران خون کی رفتار کم ہو۔

جب آپ کے جذبات ٹھنڈے ہوں۔

توانائی بحال کرنا چاہتے ہوں۔

سرخ رنگ ریڑھ کی ہڈی کی جڑ، ریڑھ کی ہڈی، Spinal Column، ایڈریل، گردوں، بلبلر، Colon، دانوں، چٹھوں اور خون کو کنٹرول کرتا ہے۔ سرخ رنگ کو Sensory متحرک بہتر روپے پیدا کرنے کیلئے، گھریلو معاملات اور ایک Active Behaviour پیدا کرنے کیلئے استعمال کریں۔

## مرچو Blue Energy: نیلی توانائی

ایک نیلے رنگ کے کانڈ سے ایک خاص فاصلے پر بیٹھ جائیں یا ریت جائیں اور خود کار ٹیکس کریں۔ رنگ کا اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ کر سکتے ہیں۔ اپنی آنکھوں کو کانڈ کے مختلف حصوں پر لے جائیں۔ کانڈ 5x5 انچ ہونا چاہئے۔ آنکھوں کے ذریعہ رنگ کو دیکھیں۔ اس میں کی صف لگ سکتے ہیں۔

اس انرجی کو Throat Chakra کنٹرول کرتا ہے۔ نیلا رنگ ہماری زندگی کے روحانی معاملات کی نشاندہی کرتا ہے۔ آسمان اور مصدر ہمیں اس بات کا احساس دیتے ہیں کہ زندگی ایک لامتناہی طریقہ کار ہے۔ کچھ ماہرین کے مطابق نیلا رنگ دنیا میں سب سے بہترین مہلک پاور ہے۔ یہ Purity کا رنگ ہے اور دو لوگ جو اسے Enjoy کرتے ہیں ان کے اندر سکون، امن، خوبصورتی اور Serenity کے احساسات ہوتے ہیں۔ Throat Chakra کو نیلے رنگ سے انرجی ملتی ہے۔ گلے کے ذریعہ ہم اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہیں۔ اپنی آواز کا استعمال کرتے ہوئے اور اپنے الفاظ میں طاقت لئے ہوئے۔

یہ توانائی پر امن اور پرسکون ہو۔ نکلے ہوئے اعصاب کو سکون دیتی ہے۔ دکھ اور درد کو کم کرتی ہے۔ اس کا اثر ہمارے اعصاب پر بہت سکون بخش ہے اور ہمیں بہت Relaxation دیتی ہے۔ یہ درد کو کم کرتی ہے۔ خون کو روکتی

ہے اور بٹے ہوئے کو ٹھیک کرتی ہے۔ یہ Asthma, Coic, Dysentery سانس کے مسائل، ہائی بلڈ پریشر یا جلدی Aberration کیلئے بہت مفید ہے۔

نیلارنگ ہمیں روحانیت اور اخلاقی دنیاؤں کے ساتھ منسلک کرتا ہے۔ نیلے رنگ کی حقیقت یہ ہے کہ یہ ہمیں کائنات کے ساتھ جوڑتا ہے۔

نیلارنگ ہماری مدد کر سکتا ہے۔

جب آپ اپنے دماغ اور اعصاب کو سکون دینا چاہیں۔

لگے کے مسائل ہوں۔

نیند آتی ہو۔

Menstrual مسائل ہوں۔

آنکھ، کان اور ناک کے مسائل۔

کوئی صدمہ ہو۔

## مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

یہ رنگ لگے، تمنا نیرائی، جی اچھا نیرائی، جیسے بڑے اور منہ کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ آپ کو اعصاب کی آزادی دیتا ہے۔ Verballly اور Artistically۔ یہ دوسروں کے ساتھ گفتگو کرنے میں اور اپنے خیالات اور احساسات کو

سننے میں روانی پیدا کرتا ہے۔ نیلے رنگ سے Realiability مہربانی، شرافت، Integrity، ایماندار، وفاداری اور برداشت کا احساس ملتا ہے۔

## چلی توانائی: Yellow Energy

اپنے آپ کو چیلے رنگ کے ہیچ سے مناسب فاصلے پر رکھ کر خود کو Relax کریں۔ اس رنگ کو نور سے دیکھیں جب تک آپ آرام سے دیکھ سکتے ہیں۔ اپنی آنکھیں کاغذ پر مختلف جگہوں پر لے جائیں۔ کاغذ 5x5 انچ ہونا چاہئے۔ اس رنگ کو اپنی آنکھوں کی مدد سے دیکھیں اور اس میں کی منت لگ سکتے ہیں۔

اس انرجی کو Solar Plex Chakra کنٹرول کرتا ہے۔ اسے عام طور پر اعصاب کا دماغ کہا جاتا

ہے اور یہ جسم کے بہت اہم مقامات کا Critical Point ہے۔ جب اس پکرا میں تپش ہو تو السر، پتے کی چھری، بری آفت کا Catarrh اور ذیابیطس وغیرہ کا شہ نہیں ہوتا۔ یہ توانائی انہضام، قبض، آفت میں Flatuler، جگر کے مساک، ذیابیطس اور جلدی مساک میں مدد کرتی ہے۔ یہ جلد کے مساموں کو صاف کرتی ہے اور دماغ کو تحریک کرتی ہے۔ اس رنگ کا تعلق خوشیوں سے ہے۔ یہ دماغ، جگر اور تکی کا تحریک ہے۔ یہ بد ہضمی، گردے اور جگر کے مساک، قبض، آنکھوں اور گلے کا انفیکشن اور نامردی کے علاج کیلئے مفید ہے۔

اس رنگ کو استعمال کرنے سے خیالات میں صفائی آتی ہے۔ یہ اچھے Ideas اور Awareness دیتا ہے۔ اس کا اعصاب پر بہت طاقتور اثر ہے اور بائیں دماغ کو کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ رنگ بچوں کیلئے بھی بہتر ہے کیونکہ یہ ان کی نگھنے اور سمجھنے کی قابلیت کو بڑھاتا ہے۔

یہ رنگ کیسے مدد کرتا ہے؟

مرچو

جب آپ فرد ہوں یا سمجھے ہوئے ہوں۔

ایک مالک گل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

جلد آپ اور مساکوں  
جلدی امراض کیلئے۔

وزن کے مساک۔

السر کیلئے۔

کھانہ ہضم کے مساک۔

اس رنگ کا تعلق Solar Plexus سے ہے۔ اس پکرا کے ذریعہ تمام انہضامی خورد و چیرا کر معدہ، جگر، کلیں، کال، بلیدر اور ہنجر یا ذوق غیرہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس رنگ سے گرمی ملتی ہے۔ یہ لپک، خورد و چیر اور خود پر کنٹرول وغیرہ میں مدد کرتا ہے۔ اس رنگ سے منطق، حجاج، Efficiency اور عظیم میں مدد ملتی ہے۔

اورنچ توانائی: Orange Energy

اورنچ رنگ کے بچے سے خود کو مناسب فاصلے پر رکھیں اور اسے اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ



دیکھ سکتے ہیں۔ اپنی آنکھیں کاغذ کے مختلف حصوں پر لے جائیں۔ کاغذ 5x5 انچ کا ہونا چاہیے۔ اس رنگ کو آنکھوں سے دیکھیں۔ اس میں کئی منٹ لگ سکتے ہیں۔

یہ انرجی Spleen Chakra سے کنٹرول ہوتی ہے۔ یہ رنگ بہترین محرک ہے۔ ڈپریشن، تھکائی اور ہزاریت میں مدد کرتا ہے۔ یہ جذبات کیلئے بہترین محرک ہے۔ اس رنگ سے لطف ملتا ہے۔ اور ناخوشی سرخ سے ملتی ہے اور دانائی پہلے رنگ سے۔ اس سے خود اعتمادی کو طاقت ملتی ہے اور خود بخاری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ سہلیں پکرا Bronchial۔ سینے کے مسائل، سہلیں میں مسئلہ، گردے، معدے اور کال بلیڈر میں پتھری وغیرہ میں مدد کرتا ہے۔ یہ آنکھیں کو جسم میں لے جانے میں مدد کرتا ہے۔ سمجھڑوں میں مدد کرتا ہے اور معدے کے مسائل کو ٹھیک کرتا ہے۔

یہ توانائی چمکچاہٹ اور اعتماد نہ کر سکنے کی عادت کو کم کرتی ہے۔ یہ آپ کے ذہن میں نئے خیالات لاتی ہے اور بہت اور توانائی دیتی ہے۔ خوشحالی اور فخر کی علامت ہے۔ خون کی سپلائی کو تھیک ملتی ہے اور اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔ یہ گردے کے علاج اور مٹانے کی پتھری کیلئے مفید ہے۔ ہرنا اور اپینڈائس کیلئے بھی بہتر ہے۔ بچے کی ایلیٹس کے اندام میں دودھ کو ترش کر دیتا ہے۔ اور ناخوشی استعمال کر کے آنکھوں سے کاغذ لٹا کر دیکھ سکتے ہیں کامین معدہ کی جسمانی حالات کے بارے میں بتاتا ہے۔ اگر سہلیں پکرا تو ذہن میں نہیں ہے تو معدہ پہلا عضو ہے جو ہمیں Warn کرتا ہے۔ اور ناخوشی ان حالات میں سہلیں پکرا میں توازن پیدا کرتا ہے۔

اور ناخوشی رنگ ہماری مدد کرتا ہے:

جب آپ خوش و غم ہونا چاہتے ہیں۔

معدے میں خرابی کیلئے۔

نورس ہونا۔

جلدی امراض کیلئے۔

احصا۔

الرجی۔

ناخنوں میں Vertical Grooves۔

کام کرتے وقت توانائی کی کمی۔

یہ رنگ Productive System کو کنٹرول کرتا ہے جس میں Vagina, Prostate, Gonads, Genitals، پٹرس شامل ہے۔ یہ سرخ اور پیلے رنگ کا کچھڑ ہے اور Vitality اور جنڈہات کو بھارتا ہے۔ اس رنگ کا استعمال مہمان نوازی، رجائیت پسندی، برداشت اور لوگوں کے درمیان گفتگو کو پیدا کرنے کیلئے استعمال کریں۔

### سبز رنگ: Green Energy

سبز رنگ کے چہرے سے خود کو مناسب فاصلے پر رکھیں اور Relax کریں۔ اس رنگ کو اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ دیکھ سکتے ہیں۔ کانڈ پر مشتمل چہرے پر چھوٹی آگ لگے۔ لے جائیں۔ کانڈ 5x5 انچ کا ہونا چاہیے۔ اس رنگ کو اپنی آنکھوں سے پھینکیں اور اس عمل میں کئی منٹ لگ سکتے ہیں۔

یہ توانائی کو Heart Chakra کنٹرول کرتا ہے۔ یہ توانائی ہم آہنگی اور توازن پیدا کرتی ہے۔ دل اور امین خون کی سپلائی میں اس کا بہت اثر ہے۔ اس رنگ کا تعلق Giving اور Abundance سے ہے۔ فطرت کے ساتھ اس کا رابطہ بہت اہم ہے۔ Heart Chakra، دل، ہچھیرے، Bronchia، بازو، ہاتھ کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ توانائی نئی زندگی، تازگی اور فرحت کا احساس دیتی ہے۔ دل روح کا مرکز ہے اور یہ دل ہی ہے جو دو لوگوں کو اکٹھا کرتا ہے۔ سب سے بڑھ کر یہ محبت کا مخزن ہے جو زندگی کا اصول ہے۔ اپنی فیملی، دوستوں اور پیار کرنے والوں کے ساتھ رہ کر اس انرجی کو تقویت ملتی ہے۔ یہ رنگ ٹیلے اور پیلے سے مل کر بنا ہے اور ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ یہ اعصابی مسائل، Hay Fever، اسر، انفونٹز، ابلیر یا نزلہ، کینسر اور جنسی مسائل کے علاج کیلئے مفید ہے۔

سبز رنگ کو استعمال کرتے ہوئے ہمیں اپنے دلوں میں محبت کو قبول کرنا چاہیے اور اسے دوسروں میں بانٹنا چاہیے بغیر کسی انعام کی غرض سے۔ جب ہمارے دل کا مرکز توازن میں ہوتا ہے اس وقت ہم مثبت احساسات اور خوشیاں بلا مشروط رکھتے ہیں دوسروں کیلئے۔

یہ توانائی مدد کرتی ہے:

اپنے اعصاب کو سکون دینے کیلئے۔

لینٹن کی جگہ سے سرور کیلئے۔

اس اور ہم آہنگی کیلئے۔

کلام ہضم کیلئے۔

فصیحہ کا بچانے کیلئے۔

ہمز رنگ دوران خون کو کنٹرول کرتا ہے جس میں دل شامل ہے اور اس کا دوران بازوؤں، ہاتھوں، ٹانگوں اور پاؤں میں سے گزرتا ہے۔ یہ توانائی نشوونما، جذبات، بلا مشروط محبت، معافی، قبولیت اور قناعت میں مدد کرتی ہے۔ اس توانائی کو صفات، ہم آہنگی اور نقصان کا مقابلہ کرنے کیلئے استعمال کریں۔

## Indigo Energy:

اپنی آنکھوں کو اس رنگ سے مناسب فاصلے پر رکھ کر خود کو ریگس کریں۔ اس رنگ کو غور سے دیکھیں جب تک آپ دیکھ سکتے ہیں۔ کانڈ کے مختلف حصوں پر نظر لے جائیں۔ کانڈ 5x5 انچ کا ہوتا ہے۔ اس رنگ کو اپنی آنکھوں سے دیکھیں۔ یہ عمل کلی آنکھوں تک ہو سکتا ہے۔ یہ اس کی Brow Chakra کے کنٹرول ہوتی ہے۔ اس چکر کو تیسری آنکھ بھی کہتے ہیں۔ یہ دو توانائی ہے جہاں سے ہمارے اوار کی تجربات آتے ہیں۔ اس رنگ میں زندگی کے عمل کی سوجھ بوجھ اور انسانیت کی خدمت کی ضرورت کا احساس ہوتا ہے۔ یہ خوبصورتی، محبت اور انصاف کو دھونڈنے والوں کو توانائی دیتی ہے۔

یہ ازمنہ پچھری گیٹنڈ (جو کہ اعصابی نظام سے منسلک ہے)، اپنی قابلیت اور انسان میں نفسیاتی طاقت پیدا کرتی ہے۔ آنکھیں اور کان بھی اسی رنگ سے متاثر ہوتے ہیں۔ یہ دورگوں کا مجموعہ ہے۔ سرخ (خون کو متحرک کرنے والا)، اور نیلا ((Cooling Antiseptic))۔ یہ بہت زبردست متحرک ہے۔ یہ رنگ قبض، leucorrhoea،

معدے کی خرابی، Cataract، درد، حقیقت اور جلدی امراض کے علاج کیلئے بہتر ہے۔

یہ رنگ خوف، بھڑکی یا اندرونی توانائی میں کمی کیلئے نفسیاتی اثر رکھتا ہے۔ یہ توانائی مدد کرتی ہے:

اندرونی توازن کے لئے۔

اعصابی اور لٹھیک نظام کے سکون کیلئے۔

سننے میں خرابی۔

سونے کے مسائل۔

اس رنگ کا تعلق پیچ فرائی گینڈ، بائیس آنکھ، Sinus Region، ناک اور نظر سے ہے۔ یہ رنگ

Inspiration، ارٹھکا زرقہ، Insight، تصورات، فوئس Sheer Devotion اور ادراک کی Clarity میں مدد کرتا ہے۔ یہ رنگ ذہنی سکون دیتا ہے۔

### پرپل رنگ: Violet Energy

اپنی آنکھیں اس رنگ سے مناسب فاصلے پر رکھیں اور خود کو ریٹکس کریں۔ اس رنگ کو اس وقت تک غور سے دیکھیں جب تک آپ دیکھ سکتے ہیں۔ اب آنکھوں کو غور سے غور سے دیکھیں۔ کچھ دیر بعد 5x5 ایچ پریا چاہئے۔ اس رنگ کو آنکھوں سے نکالیں۔ اس فعل میں کئی منٹ لگ سکتے ہیں۔

یہ رنگ Crown Chakra سے متعلق ہے۔ تمام انرجی کی گہروں میں سے یہ سب سے زیادہ

Exhausting اور Enlightening ہے۔ سب سے زیادہ فریکوئنسی اسی کی ہے اور بہت سے لوگ اس کو استعمال نہیں کر سکتے۔ اس پکرا میں ہر Divine چیز کے درمیان تعلق پیدا کرنے، مژدہ اور مردہ کے درمیان، انسانوں اور دوسری چیزوں کے روحانی مددگاروں کے درمیان رابطہ پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔ یہ دماغ میں پائیدار تعلق خود کو کنٹرول کرتا ہے۔

اس انرجی میں بہت شدید الیکٹرو میگنیٹک طاقت ہے۔ اس توانائی کی مدد سے ہم ان ممکنات کو چھو سکتے ہیں جو ہم سوچ بھی نہیں سکتے۔ یہ رنگ اعصابی اور جذباتی مسائل، جھڑوں کے درد اور بے خوابی کیلئے بہترین علاج ہے۔ اس رنگ کو استعمال کر کے روحانی طاقت اور Creativity میں اضافہ ہوتا ہے جبکہ اسے روح کا رنگ کہا جاتا ہے۔

یہ رنگ ہماری مدد کرتا ہے:

جذباتی مسائل میں۔

کسی صورت حال کو واضح کرنے کیلئے۔

روحانی اقدار کو طاقت دینے کیلئے۔

Creativity کو توانائی دینے کیلئے۔

یہ رنگ مرکزی اعصابی نظام کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے علاوہ گیجٹڈ، Cerebral, Cortex، دائیں آنکھ اور بالائی دماغ کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ یہ سرخ اور نیلے رنگ کا مجموعہ ہے اور روحانی نشوونما اور کائناتی محبت میں توازن قائم کرتا ہے۔ تصورات اور خیالات کے بہاؤ میں مدد دیتا ہے۔ بے غرضی اور قدرتی Healing میں مدد کرتا ہے۔

## Revitalizing your Energy:

ہمارے ارد گرد پھیلے ہوئے مختلف رنگ بنیادی چھ حصوں میں اضافہ کرتے ہیں۔ پودے، جانور اور ہر جگہ میں موجود رنگ ہمارے دماغ اور جذبات میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ رنگوں سے مختلف شعاعیں نکلتی ہیں جس کے نتیجے میں جسم کے اندر مختلف کیمیکل کی ردعمل ہوتے ہیں اور پھر یہ رنگ healing کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔

## Colours and their Effects :

رنگ اور ان کے اثرات

قدیم مصریوں کا خیال تھا کہ سرخ، پیلا اور نیلا رنگ جسم، Soul، اور Spirit سے منسلک ہیں۔ انڈین اور چائینیز سادھوؤں اور پادریں Ayurveda اور چائینیز دو اؤس کا نظام رنگوں کی سائنس کے بارے میں بتاتے ہیں اور ان کی طاقت جو Heal، Animate، Enlighten، Vitalize، Inspire، Fulfill کرتی ہے۔ ان کے خیال میں ہر انسان سات قسم کے رنگوں کی شعاعوں سے متاثر ہوتا ہے اور وہ رنگ ہیں: سرخ، اورنج، پیلا، سبز، نیلا، Indigo اور Violet۔

انسان کی ہمیشہ سے خواہش رہی ہے کہ وہ اپنی زندگیوں میں رنگوں کو متعارف کروائے۔ قدیم عاروں کی Painting اس کا ثبوت ہیں۔ Enlightenment زندگی کو برقرار رکھنے کیلئے روشنی اور رنگوں کی طاقت سے متروک ہے۔

انیسویں صدی میں Edwin Babbitt نے ایک کتاب "The Principles of Light and Colour" لکھی۔ اس امر تکین رہائز نے رنگوں کے ذریعہ علاج کے نظریہ کی وجہ سے پوری دنیا کی توجہ کھینچی۔ اس نے واضح کیا کہ سرخ رنگ خون اور اعصاب کا محرک، پیلا اور اورنج اعصاب کا محرک، نیلا اور Violet سوزش کے خلاف اور سکون کیلئے، رنگوں کے ذریعہ علاج کے بارے میں بیسویں صدی تک مشاہدات جاری رہے۔ Max Luscher جو کہ Basle University میں نفسیات کا پروفیسر تھا، اس نے دعویٰ کیا کہ رنگوں کی ترجیح سے ذہنی کیفیت اور خوردی توازن کا اندازہ ہوتا ہے اور رنگوں کا استعمال جسمانی اور نفسیاتی تجزیہ کیلئے ہو سکتا ہے۔ Luscher کی تیوری کو کئی اور سائنسدانوں نے بھی سراہا۔

کئی روشنی اب برقان، خوردوں کے درد، کینسر اور ذہنی غلیوں کے علاج کیلئے ایک کامیاب طریقہ علاج ہے۔ سفید رنگ کینسر، Bulimia، Anorexia، بے خوابی اور الکھول Drug کی وجہ سے بیمار یوں کیلئے بہترین ہے۔ سرخ رنگ سرد اور توانائی کو بڑھانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ جبکہ کھلی رنگ Violent رجحان کو ختم کر کے پرسکون اور خاموش اہمیت پیدا کرتا ہے۔ رنگوں کے ذریعہ جدید طریقہ علاج اصل میں دنیا کے قدیم کلچر کی طرف لے جاتا ہے۔

کلر تھراپی کیسے کام کرتی ہے؟

## How Colour Therapy Works?

یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ماحول کی موجودہ مختلف قسم کی توانائیاں جسم کے اندر سات پتھروں کے ذریعہ تقسیم کی جاتی ہیں۔ یہ انرٹی جو کہ اور (انسان کے جسم کے گرد موجود) کے ذریعہ روشنی کی صورت میں کھینچی جاتی ہیں۔ اور ایک مشق کی طرح کام کرتے ہوئے انرٹی کو سات لہروں میں تقسیم کر کے دھک کے سات رنگ بنا دیتی ہے۔ ہر رنگ مخصوص پتھر جذب کر لیتا ہے۔ پتھر کی انرٹی میں کوئی بھی غیر توازن اس سے شگ خوردوں پر اثر انداز کرتا ہے اور جس سے ہارمون تبدیل ہوتے ہیں جس سے نیچے میں مواد Appearance، سانس لینے کی رفتار، نظام انہضام اور ذہانت میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔

رنگ	پکرا	نہرود	منفی Attributs
سرخ	میں پکرا۔ ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر موجود	اینڈو کرائن اور وی ٹیمپس	خود مرکز، غصہ، Violence
اورنج	نیول پکرا۔ ناف کے پاس موجود	ایڈریٹل	جنسی مسائل، حسد، مٹانے کے مسائل
پیلا	سور پلکس پکرا۔ ناف سے تقریباً دو انچ اوپر موجود	ہنکر یا ز، ایڈریٹل، جگر	طاقت کا فقدان، استعمال، غصہ، خوف، نفرت، مٹریس، انہضام میں مسائل
سبز	ہارٹ پکرا۔ سینے کے درمیان میں	تھامس	بے حسی، غیر توازن، دوران خون میں مسائل، رعنا تھیم
آسمانی نیلا	قروٹ پکرا۔ گلے کے درمیان موجود	تھائی رائیڈ	بولنے میں مسئلہ، تھائی رائیڈ کا ٹھیک کام نہ کرنا
جامنی Indigo	تیسری آنکھ کا پکرا۔ پیشانی کے درمیان موجود	پائینل	ارتکاز قوت کی کمی، سرد، برے خواب، حقیقت سے دوری، Cynicism
جامنی	کراؤن پکرا۔ سر کی چوٹی پر موجود	پچٹری	ماہوسی، Confusion, Alienation

رنگوں کے ذریعہ علاج اس وقت موثر ہے جب آپ ان کی کسی مخصوص پکرا میں منفی خصوصیات کی وجہ سے ٹھیک طرح سمجھ لیں۔

### تجزیہ کرنے کی تکنیک : Diagnostic Technique

مسائل کو جانچنے کیلئے بہت سی Techniques ہیں جو کہ Healer استعمال کرتا ہے۔ ساتھ ہی چاکراز کی طاقت کو بھی جان سکتے ہیں جو درج ذیل ہے۔

## جا بختا: Dowsing

توانائیوں کے بہاؤ کو جانچنے کیلئے یہ ایک قدیم طریقہ ہے۔ کسی توانائی کی مقدار یا بہاؤ چکراز میں چنڈلم کو گھما کر کیا جاتا ہے۔ حرکت جتنی زیادہ ہوگی توانائی کا بہاؤ اتنا زیادہ ہوگا۔ چیز حرکت چکرا کے Overwork کو ظاہر کرتی ہے اور آہستہ حرکت سے چکرا کو ظاہر کرتی ہے۔ اگر چنڈلم کو کھاک دائرہ گھمایا جائے تو اس کا مطلب ہے چکرا بالکل صحیح کام کر رہا ہے اور اگر اسے اسٹی کھاک دائرہ گھمایا جائے تو اس کا مطلب ہے چکرا میں کوئی Blockage ہے۔

## Applied Kinesiology:

بھلے بائیں ہاتھ سے کوئی رنگ آنکھ کے سامنے رکھتا ہے اور دائیں بازو کو Horizontally باہر نکالتا ہے۔ جیسے ہی کوئی رنگ دیکھا جاتا ہے تو وہ اپنے دائیں بازو پر ہلکا سا دباؤ دیتا ہے۔ اگر اس دباؤ پر مزاحمت کم کی جائے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ رنگ جو مزاحمت کے سامنے ہے اس کی طرف اشارہ ہے۔

## Spinal Diagnosis: رینڈھ کی ٹیڑھی کی تشخیص

ایک پرس موقع، عام طور پر دھڑلے یا کوئی تھوڑا سا ایک چارٹ کے نیچے رکھا جاتا ہے جو spine کو ظاہر کرتی

ہے۔ Healer اپنے غالب ہاتھ کی درمیانی انگلی چارٹ پر گھماتا ہے ایک وقت میں ایک Vertebra وہ Sensation معلوم کرنے کیلئے جو اشقی ہے۔ اگر Vertebra میں کوئی حرکت نہیں تو کوئی Sensation نہیں اور اگر Active ہے تو اس سے گرم، خشکی یا Tingling احساس پیدا ہوتا ہے۔

## علاج : Treatment

جسم پر رنگ یا فلز کے ذریعہ چسکے جاسکتے ہیں۔ اس مقصد کیلئے Full Spectrum یا پمپ مخصوص Quartz فلز کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ یہ تمام Wavelengths اور فریکوئنسی کے رنگ پیدا کرتے ہیں۔ عام روشنیاں کئی Wavelengths میں کمزور ہوتی ہیں۔ اس طرح کی روشنی میں علاج تربیت یافتہ تھراپسٹ کی موجودگی میں ہونا چاہئے۔ رنگوں والی روشنی کا جلا واسطے استعمال پانی کے ذریعہ یا مخصوص رنگوں کی بوتلیں



استعمال کر کے بھی مفید ہے۔ قہرہ سٹس کا خیال ہے کہ روزانہ مختلف رنگوں کا Exposure بھی تو اتنا نہیں کو متحرک کرتا ہے اور یہ کپڑوں، خوراک یا کچھ اور چیزوں کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔  
 مختلف رنگوں کے قہرہ بھی بیماری میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ خوشبودار تیل یا پھولوں کے عرقیات بھی استعمال ہوتے ہیں اس مقصد کیلئے۔

### احتیاطیں: Precautions and Prospects

اگرچہ رنگوں کیلئے ہیملنگ ذہنی اور جسمانی حالات کو بہتر کرنے کیلئے مفید ہے مگر یہ یاد رکھیں کہ غلط رنگوں کا انتخاب بیماری کی وجہ بن سکتا ہے۔ پھر کھڑا قرانی دوسری قہرہ جیز کے ساتھ مل کر استعمال کی جاتی ہے اس کا مکمل استعمال بہت ضروری نہیں۔

## مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

## نواں باب

### مغناطیسی تھراپی : Magneto Therapy

#### A Drugless Therapy:

میکینیکو تھراپی وہ نظام ہے جس میں مغناطیس کے ذریعہ انسان کے اندر موجود بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس تھراپی میں کوئی دوائی استعمال نہیں کی جاتی۔

#### Development of Magneto Therapy: میکینیکو تھراپی کی ارتقاء:

زمانہ قدیم سے ہی مغناطیس بڑے پیمانے پر طبی مقاصد کے لیے استعمال ہوتا رہا ہے اور ان کی خصوصیات کو چارہ سمجھا جاتا تھا۔ مگر سولہویں صدی کی ابتدا تک انہیں ہیپلنگ کے آکر کے طور پر سمجھی نہیں لیا گیا۔ سولہویں صدی میں ایک سائنس دان پیرا سیلس (P.A. Paracelsus) نے مغناطیس کو طبی مقاصد کے لیے استعمال کرنے کی بیماریوں کو ٹھیک کر سکتا ہے اور یہ کہ مغناطیس اندرونی اور بیرونی بیماریوں کیلئے یکساں مفید ہیں۔ اس کے خیال میں کوئی بھی بیماری جب مغناطیس کے سامنے لائی جاتی ہے تو وہ کسی بھی دوائی کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے اور بہتر طریقے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اٹھارویں صدی میں Father Halla ایک آسٹریائی (Austrian) کے پروفیسر نے نوں مردوں اور خواتین کو ان کے جسم پر مغناطیس لگا کر ٹھیک کیا۔ پروفیسر ہال کے مغناطیسی طریقہ علاج کو ڈاکٹر مسمر (Mesmer) نے (1734-1815) نے سٹڈی کیا۔ وہ بہت متاثر ہوا اور اس نے اپنے کی سرلیٹوں کو مغناطیس کی مدد سے ٹھیک کیا۔ ہال اور مسمر کی دریافت کو ہومیو پیتھی کے ماہر اور ان دونوں کے ہم عصر ڈاکٹر Samuel Hahnemann (1755-1843) نے سٹڈی کیا اور اس طریقہ علاج سے بہت متاثر ہوا اور اس توانائی کو علاج کے طور پر اس طرح بیان کیا "ایک مغناطیسی راز جلدی اور مستقل طور پر کئی شدید بیماریوں کو ٹھیک کر سکتی ہے اور یہ ایک مناسب دوا ہے۔ جب اس کو کسی بیمار جسم کے پاس لایا جاتا ہے مگر تھوڑی دیر کیلئے۔"

## میکنیو تھراپی کیسے کام کرتی ہے؟ How Magnetotherapy Works?

بائیو میگنیٹ ماہرین کا خیال ہے کہ تمام جاندار چیزیں مٹا فیزیکی فیلڈ کی حساس ہیں اور جسم میں موجود ہر طبقہ مٹا فیس سے متاثر ہوتا ہے۔ مٹا فیزیکی فیلڈ خطوں اور باتوں کو ایک نئی زندگی دیتا ہے۔ مرکزی جسمی نظام بھی اس سے متاثر ہوتا ہے اور اعصاب کے کام کرنے کی صلاحیت کو نارمل کیا جاتا ہے اور انہیں تقویت دی جاتی ہے اور اس طرح تمام اندرونی اعضا کی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

میکنیو تھراپی کے دوران کوئی بھی دوائی تجویز کرنے کی ضرورت نہیں۔ البتہ جو مریض اس طریقہ علاج میں سے گزر رہا ہو اسے کسی بھی دوسرے طریقہ علاج مثلاً ، Ayurveda ، ہومیو پتھی یا ایلمینٹری سے منع نہیں کیا جاتا۔

## علاج میں مٹا فیس کی اقسام: Types of Magnets in Treatment

میکنیو تھراپی میں جسم کی بیماریوں کو چھپانے پر چھپانے کا کر ٹھیک کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مٹا فیزیکی پانی بھی دوائی کے طور پر دیا جاتا ہے۔

## ای مالک دیکھ کر یقین میں نہ آئے گا (Coverd/Uncovered) اور مٹا فیس کے مخصوص امین

Pole کے ساتھ لگا یا جاتا ہے اور اس پر بطور کوئی دباؤ ڈالے۔ اگر بیماری کی وجہ ٹکڑا ہے تو شمالی قطب لگا یا جاتا ہے اور اگر اس کی وجہ ٹکڑا یا نہ ہو تو جنوبی قطب لگا یا جاتا ہے۔ اگر متاثرہ حصہ بہت حساس ہو چکا ہو اور دیکھ کر وجہ سے یا پھر لگنے کی وجہ سے یا زخم، چھت یا آبلے وغیرہ کی وجہ سے تو پھر مٹا فیس کو مناسب فاصلے پر رکھا جاتا ہے جتنا کہ برداشت ہو سکے۔ اگر دونوں قطبوں کا استعمال کرنا ضروری ہو تو پھر دونوں قطبوں کے درمیانی مناسب فاصلہ رکھا جاتا ہے یا ایک قطب کو متاثرہ حصے پر لگا یا جاتا ہے اور دوسرے کو ہاتھ کی پھٹی یا پاؤں کے ٹکڑے پر رکھا جاتا ہے۔

جب بیماری لوکل نہیں ہوتی تو اس وقت جزل علاج کیا جاتا ہے یا تمام جسم یا اس کا بڑا حصہ بیماری کی زد میں ہوتا ہے۔ اس صورتحال میں دونوں قطب یا تو ہاتھوں کی پھٹیوں پر رکھے جاتے ہیں یا دونوں پاؤں کے ٹکڑوں پر۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ پھٹیوں یا پاؤں کے ٹکڑوں کے ذریعہ مٹا فیسیت بہت جلدی جسم کے ہر کونے میں پہنچ جاتا ہے۔ اگر بیماری جسم کے بالائی حصے میں ہے تو مٹا فیس کے قطبوں کی پھٹیوں پر رکھا جاتا ہے اور اگر بیماری پھلے حصے میں ہے تو مٹا فیس کے

قلب ٹکوں پر رکھے جاتے ہیں اور اگر تمام جسم بیماری کی گرفت میں ہے تو ایک دن قلب ہتھیلیوں پر رکھے جاتے ہیں اور دوسرے دن ٹکوں پر (برابر وقت کیلئے) گردن میں دو دفعہ یہ عمل کرنا ہوتا صبح کے وقت ہتھیلیوں پر رکھیں اور شام کے وقت ٹکوں پر۔ Aggravated حالت میں ایک بار ہتھیلیوں پر اور ایک بار ٹکوں پر برابر وقت کیلئے رکھتے جائیں۔

مٹھا طیس لگانے کا کوئی بھی طریقہ اختیار کر لیں اس کا کوئی پکا اصول نہیں ہے۔ طریقے کا انتخاب عام طور پر بیماری کی حالت پر منحصر ہوتا ہے۔ اگر مٹھا طیس کو Diagonally اپلائی کیا جائے تو اس سے جگر، معدہ، سپلین اور پیٹ کا علاج کیا جاتا ہے۔ ہر مٹھا طیس قطع نظر اس کے سائز، شکل اور طاقت کے علاج کے نقطہ نگاہ سے مکمل ہے۔ میکینیکل تھراپسٹ کیلئے ضروری ہے کہ وہ بیماری اور متاثرہ حصے کو ذہن میں رکھتے ہوئے مٹھا طیس کا انتخاب کرے۔ عام طور پر مٹھا طیس ہتھیلیوں، ٹکوں، بازوؤں، ٹانگوں یا Torse کے مختلف حصوں پر اپلائی کیا جاتا ہے۔ ڈسک کی شکل کے مٹھا طیس جو سٹیل کے کور میں ہوتے ہیں ایسی جگہوں پر لگانے کیلئے مناسب ہوتے ہیں کیونکہ ان کو استعمال کرنا آسان ہوتا ہے اور یہ زیادہ حصہ گھیرتے ہیں۔ البتہ اس طرح کے مٹھا طیس ہواور جگہوں مثلاً پیشانی، آنکھوں، کانوں، ناک، گالوں اور گلے کیلئے مناسب نہیں ہیں۔ ان حصوں کیلئے Crescent شکل کے مٹھا طیس بہتر ہیں۔ کیونکہ مٹھا طیس

مکمل طور پر مٹھا طیس کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس قسم کی مٹھا طیس ہلکا سا اور طاقت کے ذامین مٹھا طیس ہونا ضروری ہیں۔

ہتھیلیوں، ٹکوں، ٹانگوں، بازوؤں اور سر کیلئے زیادہ طاقتور مٹھا طیس کی ضرورت ہوتی ہے مگر گالوں، پیشانی، آنکھوں، کانوں، ناک، گلے اور سینے کیلئے کم طاقت یا درمیانی طاقت کے مٹھا طیس چاہئے ہوتے ہیں۔ کیونکہ یہ حصے نازک اور دل و دماغ کے قریب ہوتے ہیں اور ایسی جگہوں کیلئے زیادہ طاقتور مٹھا طیس استعمال کرنا درست نہیں ہے۔ ان دو قسموں کو ذہن میں رکھتے ہوئے کم یا زیادہ طاقت والے مٹھا طیس بیماری یا جگہ کو ذہن میں رکھتے ہوئے منتخب کئے جاتے ہیں۔ مٹھا طیس جینڈر، پلٹ، زنجیریاں اور Necklace بھی بازار سے ملتے ہیں زیادہ دیر تک استعمال کرنے کیلئے۔ ایسے مٹھا طیس بلڈ پریشر، سینے کے مسائل اور جسم کے مخصوص حصے کے علاج کیلئے بہتر ہیں۔

جب مٹھا طیس جسم کے مختلف حصوں پر اپلائی کئے جاتے ہیں مثلاً ہتھیلیوں کے نیچے، کمر پر، گھٹنوں پر یا ٹکوں کے نیچے تو علاج اور پر والے حصے سے شروع کرنا چاہئے اور آہستہ آہستہ نیچے آنا چاہئے۔

معتدل طیس اچانی کرنے کا دورانیہ بھی مخصوص نہیں کیا جاسکتا۔ اس کا فیصلہ بیماری کے حساب سے مریض کی حالت سے اور معتدل طیس کی طاقت سے کیا جاتا ہے۔ عام موکی بیماریوں میں دورانیہ عموماً کم ہوتا ہے مگر شدید بیماریوں مثلاً جھڑوں کے دورہ فاتح یا ایگزیریا کیلئے دورانیہ زیادہ ہونا چاہئے۔ عام حالات میں معتدل طیس دن میں ایک دفعہ اچانی کیا جاتا ہے مگر بڑی بیماریوں میں دن میں دو دفعہ بھی اچانی کیا جاسکتا ہے۔ شروع میں معتدل طیس پانچ منٹ سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ دورانیہ بڑھانا چاہئے۔ معتدل طیسی علاج اس وقت تک جاری رکھا جاسکتا ہے جب تک بیماری ٹھیک نہ ہو جائے۔ عام طور پر اس کے کوئی نقصان دہ اثرات نہیں ہیں۔

### معتدل طیس پانی کا استعمال : Use of Magnetized Water

عام پانی میں معتدل طیس کو چھو لینے سے یہ بھڑاتی مائع میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ مختلف حصوں پر معتدل طیس اچانی کرنے کے ساتھ ساتھ اس پانی کا استعمال اثر میں اضافہ کر دیتا ہے۔ یہ پانی تقریباً تمام بیماریوں کے علاج کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر یہ انہضام، رکیں اور ہیریزوی مساک کیلئے فائدہ مند ہے۔ یہ نظام ہضم میں تھلاہٹ اور bile کو کم کرتا ہے اور Bowels کو حرکت دیکر تمام زہریلے مادوں کا اخراج کرتا ہے۔ اس طرح یہ نظام کو اچھی طرح صاف کرتا ہے۔ ہائے کو بہتر کرتا ہے اور اس کے ہا کا عہد و استعمال سے انسان کی توانائی اور قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ پانی عصبی مساک اور بلڈ پریشر کیلئے بھی بہترین ہے۔ خاص طور پر کم بلڈ پریشر، Bronchitis، Asthma، ذکام، کھانسی اور ہر طرح کا بخار۔ یہ پانی سوتی ہوئی یا خراب آنکھوں کو دھوئے کیلئے، زخموں کو دھوئے کیلئے اور ایگزیریا کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ آنکھوں کی نظر کو برقرار رکھنے کیلئے روزانہ اس پانی سے آنکھیں دھونا بہت مفید ہے۔

### احتیاط : Precautions and Prospectus

کسی بھی اور تھرائپی کی طرح میکینیکل تھرائپی کی بھی کچھ حدیں ہیں۔ بہت زیادہ Infectious بیماریوں کیلئے اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے یا ایسے مساک جن کی سرجری کرنی ہو یا Venerally بیماریوں میں۔ معتدل طیس کے استعمال سے دل، آنکھوں، گردن یا سر کی بیماریوں میں گریز بھی کرنا چاہئے اور دورانِ حمل میں بھی اس کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس

تقریبی کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ یہ سادہ طریقہ ایسے حالات میں زیادہ موثر ہے جب زیادہ حصہ بیماری کی زد میں ہو۔

## What is this Mysterious Force Called Magnetism?

یہ جاننے کیلئے کہ بائو میگنیٹک بیماریوں کو کیسے ٹھیک کرتا ہے تو اس سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ یہ کام کیسے

کرتا ہے۔ مقناطیسیت ایک Physical طاقت ہے اور اس کے اثرات جسم پر Physical ہیں۔ ایک Static Magnet میں جب الیکٹران انٹرنیو کلیکس کے گرد پکڑا گئے ہیں تو اس سے الیکٹران کی حرکت کرتا ہے۔ ایک لوہے کا جسم اس وقت میگنیٹک ہو جاتا ہے جب الیکٹران ایک بڑی Degree پر Align ہو جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کو بپتی اسکول کی سائنس کلاس میں انٹیم کا ماڈل یاد ہو۔ انٹیم کے نیو کلیکس میں نیوٹرون اور پروٹان ہوتے ہیں اور اس نیو کلیکس کے گرد مدار میں پکڑا کئے ہوئے الیکٹران ہوتے ہیں۔ انٹیم کا ماڈل ہمارے شمسی نظام سے ملتا ہے جہاں پر ہمارے سورج کے گرد مدار میں پکڑا کڑا ہے۔

ہر چو

تمام الیکٹران ایک ہی سمت میں حرکت کیسے کرتے ہیں؟

## How to Make all Electrons Spin the Same Direction?

ہر الیکٹران بھی ایسے ہی حرکت کرتا ہے جیسے زمین اپنے محور کے گرد۔ عام طور پر یہ Random اطراف

میں حرکت کرتے ہیں۔ مگر جب ان کو میگنیٹک کیا جاتا ہے تو یہ ایک ہی طرف حرکت کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ جب تمام الیکٹران Counter Clockwise پکڑا گئے ہیں تو اس سے متضام مقناطیسیت پیدا ہوتا ہے اور جب تمام الیکٹران Clockwise پکڑا گئے ہیں تو اس سے مثبت مقناطیسیت پیدا ہوتا ہے۔

زمین کے مرکز میں لوہے کی بہت بڑی تہہ ہے۔ اس قدرتی مقناطیسیت کی پائش سطح زمین تک Gauss

1/2 ہے اور اس مقناطیسیت پیدا ہونے میں تمام جانور، نباتات لہا جاتے ہیں۔ زمین کا قدرتی مقناطیسیت پیدا ہونے میں تمام جانوروں کی زندگی کیلئے ضروری ہے۔ پودوں، جانوروں اور انسانوں کو مقناطیسیت کی ضرورت ہے۔

## Are you Magnetic Field Deficient?

ڈاکٹر Nakagawa کے مطابق Magnetic Field Deficiency Syndrome

(MFDS) وہ کیفیت ہے جس میں بے خوابی، تھکاوٹ، کندھوں میں آکڑاؤ، کمر اور گردن میں آکڑاؤ، سینے کا درد، سر درد اور قیض وغیرہ کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ ہمارا زمین کے قدرتی مقناطیسی فیلڈ میں زیادہ Expose نہ ہونا ہے۔ سنیل اور کنکریٹ کے گھروں میں رہنے سے MFDS پیدا ہوتا ہے۔ مقناطیسیت آپ کے جسم کیلئے ایک قدرتی اثر جانور ہے حالانکہ کچھ قدرتی معدنی میکانائیسٹ انسان کے دماغ میں دریافت کئے گئے ہیں۔ مگر ایک خاصیت ہے جس میں فرق ہونا چاہئے کہ آپ کے درمیں سکون ہے یا مزید آپ کو نقصان ہوا۔ مقناطیس کے دو قطب ہوتے ہیں شمالی قطب اور جنوبی قطب۔ مگر انہیں زمین کے شمالی اور جنوبی قطبوں کے ساتھ Confuse نہیں کرنا چاہئے۔ زمین کے قطب جغرافیائی لحاظ سے شمالی اور جنوبی ہیں۔

خبردار: صحیح قطب استعمال کریں : Beware : Use the Correct Pole :

یاد رکھیں کہ ہمیشہ مخالف قطب ایک دوسرے کو کھینچتے ہیں۔ مخالف قطب شمالی اور قطب جنوبی ایک دوسرے کو کھینچتے ہیں اور ایک جیسے قطب ایک دوسرے کو دھکیلتے ہیں۔ لہذا مقناطیس کا North-Seeking قطب (جو مغربی North کی طرف کھینچا جاتا ہے) اصل میں اس کا جنوبی قطب ہے اور جنوبی South-Seeking قطب (جو مغربی South کی طرف کھینچا جاتا ہے) اصل میں اس کا شمالی قطب ہے۔

میں مغنی شمالی قطب اور مثبت جنوبی قطب کیلئے استعمال کروں گا۔ مغنی مقناطیس فیلڈ وہ ہے جو جسم پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ جسم کو پرسکون کرتا ہے اور یہ کہا جاتا ہے کہ یہ کیپیلریز (Capillaries) کو پھیلاتا ہے جس سے اس جگہ پر خون اور آکسیجن کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ مثبت فیلڈ جسم میں مٹریس پیدا کرتا ہے اور زیادہ دیر استعمال سے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ صرف ڈاکٹر مثبت فیلڈ کو خاص علاج کیلئے اپنے مریضوں پر استعمال کر سکتے ہیں۔

مغنی شمالی قطب

مثبت جنوبی قطب

جسم کو پرسکون کرتا ہے۔

جسم کو مٹریس کرتا ہے۔

pH کو Neutralize کرتا ہے۔

تیزابیت میں اضافہ کرتا ہے۔

آکسیجن بڑھاتا ہے۔

آکسیجن کم کرتا ہے۔

فلیوں کی Swelling کم کرتا ہے۔

فلیوں کی Swelling بڑھاتا ہے۔

صحیح قطب کے انتخاب کے ساتھ ساتھ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ مقناطیس کی مدد سے درود کو دور کیسے کیا جائے؟

بائیومیگنٹ کتنے طاقتور ہیں؟

## How Strong are Bio-Megnets?

درود کو دور کرنے کیلئے ایک طاقتور میگنٹ کی ضرورت ہے۔ مقناطیس کی طاقت کی پیمائش Gauss اور اس کی Penetration کی گہرائی سے کی جاسکتی ہے۔ ایک گارز مین کے قدرتی مقناطیسی فیلڈ سے تقریباً دو گنا زیادہ ہے۔ ریفریجریٹر میگنٹ تقریباً 10 گارز ہوتا ہے۔ تھراپک میگنٹ زیادہ تر (500-1500) سطحی گارز تک ہوتے ہیں۔

اچھی خبر یہ ہے کہ اب ایسے مقناطیس بھی دستیاب ہیں جو عام میگنٹ کے %700 طاقتور ہیں۔ عام مقناطیس صرف 400-300 سطحی گارز تک ہیں مگر نیا Neodymiums بائیومیگنٹ 2500 گارز تک ہے۔ سطحی زیادہ گارز ہوگی اتنی ہی Penetration گہرائی زیادہ ہوگی۔ گارز کی طاقت کو اچھے Penetration گہرائی کو کبھی میگنٹ ایک دوسری کے اوپر رکھ کر بڑھایا جاسکتا ہے (مخالف قطب کی طرف رکھ کر) گارز کی طاقت 1/3 تک بڑھائی جاسکتی ہے۔ اگر اس پر ایک میگنٹ رکھا جائے اگر ایک میگنٹ 2500 سطحی گارز ہے تو اتنی ہی طاقت کا ایک اور میگنٹ اس پر رکھنے سے ٹوٹل طاقت 3333 سطحی گارز ہو جائے گی۔

## Look for Surface Gauss Rating:

بہت سے مقناطیس بنانے والے مقناطیس کی اندرونی گارز کی طاقت مشتہر کرتے ہیں۔ بجائے اس کی سطحی طاقت بتانے کے جبکہ سطحی طاقت اندرونی طاقت سے کم ہوتی ہے۔ لہذا اوپر دی گئی مثال میں ایک مقناطیس جس کی اندرونی طاقت 45000 گارز ہے تو اس کی بیرونی طاقت 2200 گارز ہوگی۔ مکث کی Penetration کا انحصار اس کی توانائی (گارز میں) اور اس کے سائز پر منحصر ہوتی ہے (سائز = لمبائی۔



چوڑائی اور گہرائی)۔ لہذا ایک چھوٹے مٹھناٹیس جس کی گار پاور زیادہ ہوگی، کی Penetration اس مٹھناٹیس سے زیادہ ہوگی جو سائز میں بڑا ہے مگر اس کی گار پاور کم ہے۔ زمین کے وسیع سائز کی وجہ سے اس کا 1/2 گار فیلڈ دور تک پھیل جاتا ہے۔

زیادہ طاقت = زیادہ توانائی = Penetration کی زیادہ گہرائی

اب آپ کو یہ دریافت کرنا ہے کہ کس وجہ سے آپ کو درد ہوا ہے اور دوسرا پائنتیج کیلئے اس کی بنیادی وجہ کیسے شتم کی جائے؟

جسم میں درد کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

## What Causes your Body to Feel Pain?

درد کی دو اقسام ہیں: Acute درد اور Chronic درد۔ Acute درد کسی بھی فوراً Trauma کے نتیجے میں ہوتا ہے مثلاً آپ کے پاؤں کی انگلی کا زور سے بھناٹا کسی چیز کے ساتھ۔ Chronic درد وہ ہے جو چھ ماہ یا اس سے زیادہ عرصہ تک چلتا رہتا ہے۔ جسے اگلی کمر میں درد کی بھی Acute درد کو Chronic درد میں تبدیل کر دینے سے بچنے کیلئے اس کا فوراً علاج کرنا چاہیے۔ مگر جسم میں درد کی حقیقت کیا ہے؟ ظاہر ہے اگر ہم آپ کے جسم میں درد کی وجہ پہچان لیں تو پھر ہم یہ بھی معلوم کر لیں گے کہ اس درد کو دور کیسے کیا جائے۔ لہذا آپ کو درد کیوں ہوتا ہے؟

اس بات کو سمجھنے کیلئے کچھ باتوں کی چٹوں کی مثالیں لیتے ہیں۔ جب آپ پاؤں کی انگلی کو Stub کرتے ہیں یا کسی جھڑکود باتے ہیں یا پھسل کر گرتے ہیں تو اس کے نتیجے میں کچھ کیمیائی عوامل ہوتے ہیں۔ آپ کے جسم میں ان کیمیائی عوامل کے نتیجے میں آپ کے جسم میں تیزاب اور الھکی کا pH توازن کم ہو جاتا ہے۔ جسم کا نارمل pH (6.8-6.0) ہے۔ 6.0 سے نیچے بہت تیزابیت اور 6.8 سے اوپر زیادہ الھکی۔ کسی بافت کی پٹ سے زخم کے گرد pH لیول کم ہو جاتا ہے پھر کم pH لیول غلیظوں کو Swell کرتا ہے۔ غلیظوں کے Swell ہونے سے آپ کی Capillaries میں رکاوٹ آ جاتی ہے جس کے نتیجے میں دوران خون میں:

- ۱۔ غلیوں کو کم آکسیجن ملتی ہے۔
  - ۲۔ لٹیک ڈرینڈج کی Drainage کم ہو جاتی ہے غلیوں میں سے۔
  - ۳۔ غلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت نہیں ہوتی ہے۔
- اس کے بعد آپ کا عمومی نظام آپ کے دماغ کو پیغام بھیجتا ہے:
- Ouch! یہی درد کی وجہ بنتا ہے۔ اب آپ درد کی بنیادی وجہ کیسے دور کر سکتے ہیں؟
- ایک راز:

The secret mechanism that will relive your pain away?

دوران خون کا ایک secret ہے۔ یہ مشاہدہ کیا گیا ہے کہ مٹھنا طیس سے Capillaries میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ Capillaries مٹھنا طیس کی وجہ سے Relax ہو جاتی ہیں۔ جب خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے تو پھر تمام مٹھنا بولک Reaction متاثر ہوتا ہے۔

ایک ملک کل میڈیٹ والی دین پروس فرم Molecular Bound Form سے Free Form میں release کرتا ہے۔

- ۲۔ آکسیجن ہاتھوں میں غلیوں کے دوبارہ بننے کے عمل کیلئے Freely حرکت کرتی ہے۔
- ۳۔ خامروں کے انرجاز ہو جانے سے آزاد اور ٹیلکروم ہو جاتے ہیں۔
- ۴۔ غلیوں میں ATP سے توانائی پیدا ہوتی ہے۔
- ۵۔ مٹھنا بولک ٹاکسوجینا کی لٹیک ڈرینڈج Drain ہوتے ہیں۔
- ۶۔ غلیوں کی Swelling کم کی جاتی ہے۔

میکینک فیئلڈ سے تنگ Capillaries میں خون کا بہاؤ بڑھ جاتا ہے۔ مثلاً ڈاکٹر لارنس (Lawrence) نے انگلیوں میں خون کے بہاؤ کی پیمائش کی اور دیکھا کہ پانچ منٹ میں اس میں 300% اضافہ ہوا ہے جو کہ ایک حیرت انگیز تبدیلی تھی۔

انسان کا جسم 70% پانی ہے۔ مٹنا طبیعت سے پانی کی سطح ٹینشن کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں یہ زیادہ پتلا ہو کر جذب ہونے کے قابل بن جاتا ہے۔ نظر پاتی طور پر پانی دلا خون پتلا ہو جانے کے بعد زیادہ جذب ہو جاتا ہے۔

جب غلیوں میں خون کا بہاؤ بڑھتا ہے تب جسم کا قدرتی مینا بولک ہیلک کا عمل زیادہ تیزی سے ہوتا ہے۔ دوران خون سے زندگی اور ہیلک میں اضافہ ہوتا ہے۔ بائیو میکانک بیرونی طریقے سے ہیلک نہیں کرتے بلکہ یہ جسم کے اپنے ہیلک پر اس کو متحرک کرتے ہیں۔

”جب خوردشن کے نیچے سرخ غلیوں کا تھوہ کیا جاتا ہے تو ہار لوگوں کے خون میں یہ جھرمٹ کی شکل میں ہوتے ہیں مگر مٹنا طبیعتی طریقہ علاج سے یہ ٹیکہ ہو جاتے ہیں جس سے ہیمپھروں سے زیادہ آکسیجن ان کی طرف حرکت کرتی ہے۔“

دور کو مٹنا طیس کے ذریعہ کیسے دور کیا جائے؟ چو

## اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما

How to Magnetize Your Pain Away?  
اس سے پہلے کہ میں آپ کو بتاؤں کہ مٹنا طیس کو کیسے استعمال کیا جائے۔ اس سے بہتر ہے کہ پہلے آپ کو یہ بتایا جائے کہ مٹنا طیس کو کیسے استعمال نہ کیا جائے۔ کئی خاص حالات کے علاوہ میکانیکل تھراپی سب کیلئے ایک محفوظ طریقہ علاج ہے۔ متعدد جڑیل کیلئے مٹنا طیس کو کبھی بھی استعمال مت کریں:

- ۱۔ حاملہ عورتیں: بائیو مٹنا طیس شاید Fetus کیلئے محفوظ طریقہ ہوں مگر ابھی تک اس کو ثابت نہیں کیا گیا۔
- ۲۔ دو سال سے کم عمر کے بچے: شاید یہ طریقہ علاج شیرخوار بچوں کیلئے بہتر ہو مگر یہ بھی ابھی تک ثابت نہیں کیا گیا۔
- ۳۔ Pacemaker Wearers: بائیو میکانک بیٹری یا الیکٹریکل سسٹم کے ساتھ متکثش کر سکتے ہیں۔
- ۴۔ کھانے کے دو گھنٹے تک پیٹ پر: بائیو میکانک ہضم کرنے کیلئے خاص Juices کے اخراج کو متاثر کر سکتے ہیں۔

جسم کے اندر مقناطیسی توانائی کو داخل کرنے کیلئے تین طریقے ہیں:

There are three ways to get magnetic energy into your body

- ۱۔ درد کے مقام پر بائیو میگنیٹ کو بلا واسطہ Sply کریں۔
- ۲۔ ہاتھوں اور پاؤں پر بائیو میگنیٹ Reflex Points پر ان جگہوں پر استعمال کریں جو درد سے Vorresponding ہوں۔
- ۳۔ بائیو میگنیٹ پانی پئیں۔

بائیو میگنیٹ درد پر بلا واسطہ کیسے اپلائی کرے جائیگو

How to Apply Biomagnets Directly Over your Pain:

- ۱۔ سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ بائیو میگنیٹ کو Directly کیسے اپلائی کیا جائے۔ آپ درد والی جگہ پر کسی بھی طریقے کو اپناتے ہوئے بائیو میگنیٹ اپلائی کر سکتے ہیں۔
- ۲۔ میگنیٹ کو جلد پر چپکانے کیلئے Skin Tape استعمال کر سکتے ہیں۔
- ۳۔ بائیو میگنیٹ Band Aid کے نیچے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ۴۔ اپنے جسم کے ارد گرد ACE بینڈ بنانا شروع کر بائیو میگنیٹ کو جسم کے ساتھ لگایا جاسکتا ہے۔
- ۵۔ بائیو میگنیٹ کی دو ڈسکیں لیکر انہیں ایک دوسرے کے ساتھ چپکا دیں۔ ایک کپڑوں کی اندرونی طرف اور دوسری کپڑوں کی بیرونی طرف۔

اب آپ کو ہاتھوں اور پاؤں کے Reflexology Points پر مقناطیس لگانے کے بارے میں معلوم ہونا چاہیے۔ ہاتھ اور پاؤں کے Reflex Points عصبی نظام کے اختتامی Points ہیں جو آپ کی ریزہ کی ہڈی اور مارغ کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں۔ جسم کا ہر عضو اس عصبی Pathway کے ساتھ جڑا ہوا ہے جو ہاتھوں اور پاؤں کی

طرف جاتا ہے۔ مقناطیسی توانائی ان عصبی راستے کے ذریعے سفر کر سکتی ہے۔ ڈاکٹروں کی کھینچن کل سٹڈیز نے ثابت کیا ہے کہ بیرونی ریٹیکلس Points کو متحرک کر کے اندرونی اعضا کی ہیلتھ کتنا کامیاب طریقہ ہے۔

میں صرف ایک سٹڈی آپ کے ساتھ Share کرتا ہوں۔

اس مقصد کیلئے مقناطیس کی چھوٹی چھوٹی ڈسکس درد والے عضو سے مربوط ریٹیکلس پوائنٹ پر لگائی جاسکتی ہیں۔ دو گنا یا تین گنا اثر کیلئے مقناطیس کو درد والی جگہ پر لگائیں اور پھر دوسرا مقناطیس اس سے مربوط ریٹیکلس پوائنٹ پر لگائیں۔ جسم پر چھوٹا سا مقناطیس چپکانے سے آپ اپنی روزانہ کی Activities کو جاری رکھ سکتے ہیں۔ مقناطیس کو اس وقت تک جسم پر لگائے رکھیں جب تک ضرورت ہو (جب درد بالکل ٹھیک ہو جائے)۔ آپ مقناطیس کو جسم پر لگائے ہوئے سو بھی سکتے ہیں۔

آپ کو بائیو میکینیٹک پانی کیوں پینے کی کوشش کرنی چاہیئے؟

Why you should try drinking bio-magnetic water?

مکینٹک پانی پینے سے آپ مقناطیس کی توانائی کو جسم کے ہر حصے تک پہنچا سکتے ہیں۔ پانی میں مقناطیسیت قبول کرنے کی خاصیت ہے جیسا کہ آکسیجن، یہ بیو میکینیٹک ہے۔ مطلب یہ کہ اس میں مقناطیس چارج ہے۔ اگر آپ نے بائیو میکیناٹائزڈ پانی نہیں پکھا تو آپ یقیناً اسے Try کرنا چاہیں گے۔ مٹی قطب سے میکیناٹائزڈ کرنے کے بعد اس کا ذائقہ قدرے مٹھا ہو جاتا ہے۔ مگر پانی صرف Taste کیلئے نہیں بلکہ اس میں صحت ہے جسے آپ Enjoy کریں گے۔

سٹڈیز سے ثابت ہوا ہے کہ میکیناٹائزڈ پانی پودوں کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے۔ ڈاکٹر رابرٹ ملر (Robert Miller) نے بیجوں کے اگنے کی شرح کا میکیناٹائزڈ اور نان میکیناٹائزڈ پانی میں موازنہ کیا۔ تو میکیناٹائزڈ پانی میں بیجوں کے اگنے کی شرح 68% تھی جبکہ نان میکیناٹائزڈ پانی میں 8% تھی۔

ٹیکساس A&M کے ریسرچرز نے تھیمپل کالاکہ وہ سکوائش جو میکیناٹائزڈ پانی میں اگائے گئے پھلوں سے بنائی گئی تھی وہ عام پانی سے اگائے گئے پھلوں سے 24% زیادہ وزن تھی۔

کچھ ریسرچرز کا خیال ہے کہ میکناٹائزڈ پانی کی سطحی ٹینشن اس کے بالکلیوں کے Clusters طبعی طور پر جانے کی وجہ سے کم ہو جاتی ہے۔ دوسرے الفاظ میں پانی بہتر طریقے سے پودوں کی Cell Walls میں Penetrate ہو سکتا ہے کیونکہ یہ پتلا اور زیادہ جاذب ہونے والا ہوتا ہے۔

## جسم کا توازن بحال کرنا: Restore your Body's Balance

جیسا کہ ہم پہلے دیکھ چکے ہیں کہ بیماری سے جسم کا تیزاب، الکی توازن (pH) زیادہ تیزابی ہو جاتا ہے۔ بائیو میکناٹائزڈ (اساسی) پانی پینے سے جسم کا pH توازن بحال کیا جاسکتا ہے۔ پانی کا pH عتنا طبیعت سے بہتر کیا جاسکتا ہے۔ ہن میکناٹائزڈ پانی کا pH تقریباً 7 ہے جبکہ بائیو میکناٹائزڈ پانی کا pH (8-9) ہے۔

جیسے پانی قدرتی طور پر زمین دوز ندیوں میں بہتا ہے یہ عام طور پر عتنا طبیعتی چٹانوں کے اوپر سے بہتا ہے۔ یہ چٹانیں پانی میں عتنا طبیعتی چارج منتقل کرتی ہیں مگر جب پانی ٹھنڈی میں دھاتی پائپوں میں سے گزرتا ہے تو اس کا عتنا طبیعتی چارج کم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کے پائپ کاسٹک کے گھاسی ہوں تو پانی میں اضافی عتنا طبیعتی انرجی مفید ہے۔

پانی ٹھنڈی انرجی جاز کرنا بہت Simple ہے بہت سے High Power کے عتنا طبیعتی پانی کے اوپر پائپوں پر کھودیں۔ جو بھی پانی ان میں سے گزرے گا یہ آگاہی وصول کرے گا۔

آپ کا جسم بلا واسطہ عتنا طبیعتی سے یا بالواسطہ عتنا طبیعتی پانی اتنی انرجی لے لیتا ہے جتنی اس کو چاہئے ہوتی ہے۔ آپ روزانہ میکناٹائزڈ پانی کے کئی گلاس پی سکتے ہیں۔ بہت سے بوٹس نے پائپوں میں عتنا طبیعتی لگا کر پانی میں موجود کیشیم کے Deposits کو ختم کیا ہے۔ کیشیم کے Deposits جو کہ پائپوں کو Clog کرتے ہیں وہ انسان کے اندر شریانوں کو بھی Clog کرتے ہیں جو بعد میں دل کی بیماریوں کا سبب ہے۔ تو کیوں نہ دل کی نالیوں کو کیشیم سے محفوظ کیا جائے عتنا طبیعتی پانی پی کر۔

## دسواں باب

پانی کے ذریعہ علاج : Hydrotherapy

پانی: مکمل قدرتی اور مکمل بامقصد ہیلر:

### Water: The All-natural, All-purpose Healer

کیا آپ نے کبھی کسی چوٹ پر برف لگائی ہے؟ آکڑی ہوئی گردن پر گرم پانی میں بھگوایا ہوا تویہ ڈالا ہے؟ کسی قسم کی پنوں کی ٹینشن کو گرم پانی کے ٹب میں ختم کیا ہے؟ تو یقیناً آپ نے زمانہ قدیم کا ہیٹنگ آرٹ تجربہ کیا ہے جسے ہائیڈرو تھراپی کہتے ہیں۔

مرچو

پانی کے ذریعہ جسم کا علاج اتنا ہی قدیم ہے جتنے کے ہم۔ مسکرتی زبان میں لکھے گئے نسخوں (4000 قبل مسیح) میں ہائیڈرو تھراپی کا ذکر ملتا ہے۔ قدیم یونان میں پانیوں کا علاج وافر پیمانے پر کیا جاتا تھا اور کئی صدیاں قبل مسیح میں رومن باقاعدہ سیاحوں کی توجہ کی وجہ سے بہت مشہور تھے۔ کرپٹ (Crete) کے باشندے ہائیڈرو تھراپی کا استعمال وسیع پیمانے پر کرتے تھے۔ مگر باقاعدہ طور پر ہیٹنگ تھراپی کا آغاز انھارویں صدی کے شروع میں ہوا جب جرمن کے ایک کسان Vincent Pressnitz نے اپنے کٹے ہوئے ہاتھوں اور ٹوٹی ہوئی پسلیوں کا علاج ٹھنڈے پانی سے کیا۔

اپنے اس قابل رشک طریقہ علاج سے متاثر ہو کر Vincent Preisnitz نے اپنے دوستوں اور ہمسایوں کا علاج بھی پانی کے ذریعہ کیا۔ جلد ہی اس کے علاج کا چرچا اس کے گاؤں Prussian سے باہر علاقوں میں پھیل گیا اور Preisnitz کے متاثرین اور کامیاب کلینکس رپکارڈ کی وجہ سے ایسا پائر نے Preisnitz کو اس زمانے کے فزیشن کے Protest کے باوجود یہ پریکٹس جاری رکھنے کی اجازت دے دی۔

1840 میں ہائیڈرو تھراپی Robert Wesselhoeft کے ذریعہ امریکہ تک پہنچی جس کا

Rheumatic Fever کا علاج Preisnitz نے کیا۔ اپنی میڈیکل سٹڈیز اور ہیلت کے تحت

Wesselhoeft اور اس کا بھائی William اور ورمونٹ (Vermont) میں مقیم ہو گئے۔ 1845 میں انہوں نے Brattleboro Infirmary کی بنیاد رکھی جہاں پر Henry Wadsworth Longfellow اور Harriet Beecher Stowe نے پانی کے ذریعہ علاج کو آزمایا۔ 1876 میں مشہور ماہر صحت John Harvey Kellogg نے اپنا ایک Sanitarium کھولا۔ Michigan (Battle Creek) میں کیلوگ نے اپنے مریضوں کو غذا (کاربن فلیک) اور ہائیڈرو تھرائپی کے ذریعہ ٹھیک کیا۔

### سادہ مگر با اثر: Simple but Effective

قد رتی طریقہ علاج میں ہائیڈرو تھرائپی ایک بنیادی چٹان کی حیثیت رکھتا ہے جو جسم کے اندر موجود ہینڈک Process کو متحرک کرتا ہے۔ ہائیڈرو تھرائپی کی کچھ اقسام دوران خون میں اضافہ کرتی ہیں۔ بہت سے حالات میں ہینڈک پر اس کو متحرک کرنے کیلئے دوران خون میں بہتری کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ دوسری بیماریاں جیسے نزلہ، کھانسی اور Sinus کے مسائل بھاپ سے بہتر طریقے سے تھل گئے جاسکتے ہیں۔ جب سر یا سینے میں جماد ہو تو بھاپ لے کر رات بھر سانس لینے سے سکون ملتا ہے کیونکہ بھاپ سے بالائی نظام تنفس میں پھولی ہوئی میسکس بھرین سکتی ہے اور Drainage تک مدد دیتی ہے۔

ہائیڈرو تھرائپی جس میں پانی ٹھوس حالت (برف) میں استعمال ہوتا ہے، بہت سی کیفیات میں شدید درد سے نجات دلاتا ہے۔ برف اعصاب میں درد کو ایک جگہ سے دوسری جگہ بھیجنے کے عمل کو آہستہ کر دیتی ہے۔ Moist Heat ہائیڈرو تھرائپی بخون کے درد اور آکڑائو کیلئے مشہور مانی جاتی ہے۔ بہت سی خواتین Onthly Cramps کیلئے یادن بھر کے کام کاج کی وجہ سے پٹھوں میں آکڑائو کیلئے Moist Hot Pack پر محروس کرتی ہیں۔ اگر گرم پانی میں Soaking اس طرح کی کیفیات میں اچھا احساس دیتا ہے تو پھر ہر طرح سے ایسا کیجئے۔

گرم پانی کے ٹپ میں لیٹنے سے جو سکون ملتا ہے وہ صدیوں سے معلوم ہے۔ البتہ ابھی بھی ان مخصوص تہذیبوں کے متعلق جاننے کی ضرورت ہے جو اس سے وقوع پذیر ہوتی ہیں۔

ہائیڈرو تھرائپی سب سے آسان طریقہ علاج ہے جو گھر میں سیکھا جاسکتا ہے اور حقیقت تو یہ ہے کہ آپ نے اسے اپنے لئے اور اپنے خاندان کیلئے استعمال بھی کیا ہوگا اس کی اصلیت جانے بغیر۔



ہائیز روٹھرائی ہر قسم کا پانی، برف، بھاپ کا ہاتھ، Showers، گرم تو لے، بھاپ سے علاج یا کوئی بھی اور طریقہ۔ ایک مختلف فزیالوجی رد عمل پیدا کرتا ہے۔ پس آپ ہائیز روٹھرائی کو کیسے استعمال کریں گے یہ آپ کی ضرورت پر منحصر ہے۔

## Baths: Hot, Cold and Just Right:

آپ نے شاید کبھی بھی اپنے ہاتھ ب کو دیکھ کر یہ نہیں سوچا ہوگا کہ گھریلو صحت کی حفاظت کرنے والی Device۔ مگر یہ واقعی ہی ایسے ہے۔ یہ ایک بہت ہی مفید Vessel ہے۔ روزانہ کے مسائل کا علاج کرنے کیلئے مثلاً Irritation، بے خوابی، پٹھوں کا اکڑنا یا بخمد ہونا۔

نیاوی Therapeutic Bath تین مختلف درجہ حرارت کی Ranges میں آتے ہیں۔ غلطی (F75o-55)، نیوٹرل (F97o-90o) اور گرم (F107o-105o)۔ آپ ایک چھوٹا سا تھرما میٹر خرید سکتے ہیں کسی مندر پر ہاتھ ب خریدنے سے پہلے تاکہ اس کا صحیح حرارت معلوم کیا جاسکے۔

## Cold baths for Hardy Souls:

65o فارن ہائیٹ یا اس سے کم بہت غلط پانی جسم کو ایک Boost دیتا ہے۔ سوڈن میں گرم سونا کے بعد غلطی پانی میں غوطہ لگا De-Rigueur یعنی کہ سونا کو لڈ ہاتھ کو مکمل Pleasure کہا جاتا ہے۔ (F75o-65o) نمبر پچڑ ایک Brisk Tonic کے طور پر دران خون اور نظام انہضام میں تقویت دیتا ہے۔ اس ہاتھ میں ٹیس پیکٹ سے دو منٹ تک رکھیں۔ مگر یہ غلطی علاج سب کیلئے مناسب نہیں ہے۔ وہ لوگ کو لڈ ہاتھ میں جو بیمار ہیں۔ کمزور ہیں یا دل کے مریض ہیں یا باضے کے مسائل میں مبتلا ہیں یا بلڈ پریشر کے مریض ہیں (اس میں ڈاکٹر کی ہدایت پہلے لیں)۔ سوڈش طریقہ علاج سے وہاں پہنچے بغیر فائدہ اٹھانے کیلئے پہلے اپنے جسم کو دس منٹ تک گرم کریں یا تو گرم پانی سے Shower لیں یا گرم ب Sauna ہاتھ لیں۔ پھر تیز غلطی پانی میں شاور لیں یا غلطی سے پانی کے سونگ پول میں غوطہ لگائیں۔ تقریباً دو منٹ تک (بدداشت پر منحصر ہے) اب غلطی پانی سے باہر نکلیں اور اپنے جسم کو تھلے کے ساتھ زور سے نیچے کی طرف دگڑیں۔

## Neutral Baths Equal Instant Tranquility:

تقریباً جسم کے درجہ حرارت پر (92° سے 97° F) نیوٹرل باتھ قدرت کا بہترین Tranquillizer ہے اور گہری نیند کیلئے مددگار ہے۔ پانی کو پ سے بھر لیں اتنا کر آپ گردن تک اس میں چھپ جائیں۔ کمرے میں روشنی بہت کم ہونی چاہیے اور خاموشی ہونی چاہیے۔ قریہ یا ٹکیہ استعمال کریں سر کو اونچا کرنے کیلئے۔ Tepid Bath میں جلدی Irritation ٹھیک ہو جاتی ہے۔ Satmeal کے دوکپ پانی میں ڈالیں یا اس کے علاوہ Aveeno یا Juniper Bery تیل کے ایک یا دو قطرے بھی اچھا اثر دیتے ہیں۔ ایک یا دو ٹیبل سپون ہنگامہ سوزا یا 1/2 سے ایک کپ Epsom نمک اکڑے ہوئے پٹوں کیلئے بہت بہتر ہے۔

## Hot Bahts for Pain and Tension:

کافی دیر کیلئے گرم پانی کے کب میں رہنے سے درجہ حرارت پٹوں کے اکڑاؤ کیلئے بہت تھک جانے کے بعد صرف رہائش کرنے کیلئے بہت مفید علاج ہے۔ پانی کا درجہ حرارت (100-110° F) کے درمیان ہونا چاہیے۔ یا اتنا گرم جتنا آپ کا جسم برداشت کر سکے۔ غصہ یا پانی میں بھگو یا ہوا تو لپٹے مانتے پر بھیجیں اس سے خون کے تیز دورے کو کم کرنے کیلئے۔ اس گرم کب میں بیٹھ کر رہیں۔ جو بھی پانی غصہ ہوا سے نکال کر اس کی جگہ گرم پانی ڈال لیں۔ گرم پانی سے ٹکل کر فوراً غصہ پانی کا شور لیں Fainting سے بچنے کیلئے۔

برف: قدرت کی بااثر پین کلر:

## Ice: Nature's Most Effective Pain Killer:

کلی لوگ اس بات پر حیران ہو جاتے ہیں جب انہیں کہا جاتا ہے پٹوں کے اکڑاؤ پر برف رکھیں۔ بہت سے لوگوں کا یقین ہے کہ پٹوں کو ڈھکا کرنے کیلئے گرم چیز سب سے بہتر ہے۔ مگر شدید اور فوراً اٹھنے والی درد مثلاً جب آپ اکڑتی ہوئی دو کے ساتھ اٹھتے ہیں یا پٹوں میں شدید اکڑاؤ پاتے ہیں تو ایسی صورت میں برف سب سے بہترین علاج ہے۔

برف گرم چیز کی نسبت درد کو دور کرنے اور پھوٹ کے قریب جگہ کو چھوٹنے سے بچانے کیلئے سب سے بہترین

چیز ہے۔ جب کوئی چوٹ لگتی ہے تو فوراً برف Apply کرنے سے اعصاب کی رفتار روک دے احساس کو متحرک کرنے میں آہستہ ہو جاتی ہے۔ لہذا برف پٹھوں کے اکڑاؤ یا درد کا Vicious سائیکل توڑ دیتی ہے۔ اس کے علاوہ برف خون کی نالیوں میں مائع کے بہہ جانے کی وجہ سے Swelling کو بھی کم کرتی ہے۔ خون کی نالیوں برف کا رد عمل سکڑ کر ظاہر کرتی ہیں۔ اس رد عمل کو Reflex Vasoconstriction کہتے ہیں۔ ارد گرد کے پٹھے ان تمام فزیا لوجیکل ایکشن کے نتیجے میں ریفلکس ہو جاتے ہیں اور اس طرح ٹھاؤ ٹوٹ جاتا ہے۔ کسی بھی چوٹ پر برف کا مساج گولائی میں کریں۔ برف کو حرکت دیتے رہیں تاکہ بافتیں Freeze ہو کر Fracture میں مبتلا نہ ہو جائیں۔ جب درد کے سنگین آہستہ ہوتے ہیں تو اس سے وہ جگہ بے حس ہو سکتی ہے یا خون کی نالیوں کے سکڑنے سے جلد کا رنگ پیلا ہو سکتا ہے۔ مگر جو نئی خون کی نالیوں میں کھلاؤ آئے گا تو جلد دوبارہ سرخ ہو جائے گی۔ تین سے چار منٹ کے بعد برف کا مساج روک دیں۔ برف کا مساج ہر گھنٹے کے بعد کیا جاسکتا ہے۔ جب برف Pack صورت میں یا جگہ میں استعمال کی جائے تو جلد کو محفوظ رکھنے کیلئے کسی باریک توڑی ہوئی ڈیپٹی

Set a Timer:

اے مالک گھڑی چھینٹ برف کا ایک 15-20 منٹ پیرا بول استعمال مت کریں۔ پہلا میں منٹ بکدے کے لعین بہتر نتائج ملیں گے۔ البتہ مساج ہر گھنٹے کے بعد ہرایا جاسکتا ہے۔

### Steam-Powered Hydrotherapy

یاد کریں بچپن میں جب آپ کی ماں آپ کے سینے پر Vicks لگا کر ہاتھ روم میں سبک میں بہت گرم پانی ڈال کر آپ کے سر اور کندھوں پر ایک بڑا تولیہ ڈھاپ کر آپ سے کتنی تھپی کہ اس میں سانس لیں؟ آپ کی ماں ہائیڈرو تھراپی سٹ تھی۔

جب آپ کا واسطہ نزل، زکام، البرقی یا Sinus Problem سے چڑ جائے تو بھاپ ایک طاقتور علاج ہے۔ جب آپ بھاپ میں سانس لیتے ہیں گرم اور بخارات والی ہوا کھانسی میں سکون دیتی ہے اور ناک اور گلے میں میوکس ممبرین کی سوزش کو کم کرتی ہے اور آپ کے Sinuses کو Drain کرنے میں بھی Steam مدد کرتی

اگر آپ کے نظام تنفس میں مسئلہ ہو تو اس سے کیسے نجات پائی جائے؟

If you have a respiratory ailment here is how to be relieved of it?

Turn your shower into a steam bath

گرم پانی کے Tap کو پورے زور سے کھولیں۔ ہاتھ روم کا دروازہ بند کر دیں اور ٹائلز سیٹ پر چند روٹھ کیلے بیٹھ جائیں۔ اس بھاپ میں سانس لینے سے آپ کے بالائی سانس لینے کے راستے میں سے بیکس کو Relax کرے گی یا صرف گرم پانی کا شاور لے لیں زیادہ دیر کیلے۔

Use a Vaporizer, Cautiously

الیکٹریک Steam Vaporizer سب سے آسان طریقہ ہے مگر Hot-Steam میں پانی کو گرم کر کے اسے بھاپ میں تبدیل کرتی ہیں۔ کوئی بھی Vaporizer استعمال کرتے وقت بہت احتیاط کریں خاص طور پر Cool Misters۔ احتیاط سے استعمال کرتے ہیں۔ مگر استعمال کے بعد انہیں صاف کرنے میں بھروسہ نہ کرنا چاہیے۔

ای مالک کل میرے والدین: Hot-Towels, Cold Towels

Constitutional ہائیڈرو تھراپی پانی کے ذریعہ سادہ اختلاف کے ساتھ طریقہ علاج ہے۔ گرم یا ٹھنڈے تویوں کو اپلائی کرنا یہ تھراپی قدرتی طریقہ علاج کا اہم عنصر ہے۔ Constitutional ہائیڈرو تھراپی کو کوئی بھی کسی بھی طرح استعمال کر سکتا ہے۔ یہ بہت پر سکون ہے اور مجھے اس میں بہت کامیابی ملی ہے۔ مجھے یہ تجویز ملے کہ کوئی بھی بیماری انٹیکسٹن سے لیکر Premenstrual Syndrome تک اور کوئی بھی Menopausal مسئلہ اس تھراپی سے علاج کیا جاسکتا ہے۔ اس تھراپی سے جسم کے ان حصوں میں خون کے بہاؤ میں اضافہ کیا جاسکتا ہے جہاں ضرورت ہوتی ہے۔ غذا میں مناسب تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ ہارمونل ادویات اور دوسرے قدرتی طریقہ علاج سے زبردست نتائج مل سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی بھی نچروچھک فزیشن کے پاس جائیں جو ہائیڈرو تھراپی بھی استعمال کرتا ہے تو اس ٹیکنک پر آپ کچھ چیزیں ضرور پائیں گے۔ جب آپ اس کے ٹیکنک پر کر کے مل لینے ہوں گے تو وہ آپ کا سینہ اور پیٹ دو

بھاری کپڑوں (جو کہ گرم پانی میں بھگو کر نچوڑے گئے ہوتے ہیں) سے ڈھک دے گا۔ پھر ایک گرم کھیل سے آپ کو سردی بھگانے کیلئے ڈھک دیا جائے گا۔ پانچ منٹ کے بعد گرم کپڑے کے بعد ٹھنڈے پانی میں بھگو کر نچوڑے گئے کپڑے سے آپ کا سینہ اور پیٹ Cover کیا جائے گا اور پھر کھیل اوڑھا دیا جائے گا۔ یہ ٹھنڈا تولیہ تقریباً دس منٹ تک آپ کے جسم پر رہے گا۔ اس کے بعد آپ کو الٹا لیٹنے کیلئے کہا جائے گا اور پھر پہلے والا علاج دہرایا جائے گا۔ اس طرح یہ مکمل ہائیڈرو تھراپی کا علاج تیس منٹ تک رہے گا۔

جب کبھی بھی آپ کو بخار ہو یا سخت سردی لگ رہی ہو تو مندرجہ بالا طریقہ کھر میں آزمائیں۔ گرم پانی سے پانچ منٹ کا شور لیں۔ باہر نکلیں اور جلدی سے تولیے سے خشک کریں۔ اب ایک بڑا تولیہ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر جسم کے پچھلے حصے (بٹنل سے Grain) پر پیٹ لیں اور پھر گرم کھیل اوڑھ کر تیس منٹ تک لیٹ جائیں (جب تک ٹھنڈا تولیہ قدرے گرم ہو جائے)۔

## مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

## گیارہواں باب

### اسٹرا لوجی : Crystal and Gemstone Therapy

کرشل اور جم سٹون ہیلتھ کے خواص و صورت Mystical اور Profound انرجی میڈیٹیشن کے طور پر استعمال کئے گئے Tools میں سے ایک ہے جو کہ صدیوں سے تمام مذاہب، کلچرز اور حکومتوں میں استعمال کئے جاتے رہے ہیں۔ ہیلتھ میں کرشل قرانی ایک حرت انگیز ایجاد ہے۔

کرشل ہیلتھ کی خصوصیات : Crystal Healing Properties

مرچو

Abalone :

عام طور پر جنوبی امریکہ، جاپان اور چین میں پایا جاتا ہے۔ اسے تحلیل اسے استعمال کرتے ہیں جسم کی نشوونما اور پھول کی بائول کی حفاظت کیلئے دل کی صفائی اور ہائے ایسے بھرتے ہیں۔ اس کا تک نیم ہے۔  
Sea-Ears۔ مختلف شکلوں، چمکی یا اوول شامل مغربی امریکن انڈین باشندے اسے گھروں میں قدرتی Vessel کے طور پر سفائی، عبادات اور Offerings وغیرہ میں استعمال کرتے تھے۔

Agate :

Quartz کی خورد بینی کرشل جو کہ مختلف پینڈرز اور رنگوں میں ہوتی ہیں اس سے ملکر بنتا ہے۔ بظاہر یہ پتھر Waxy اور نرم ہے۔ ہمیشہ Translucent اور کبھی کبھی Transparent ہوتا ہے۔ یہ پتھر بہتر جسمانی اور جذباتی توازن لاتے ہیں۔ یہ ادراک کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔ خود اعتمادی پیدا کرتے ہیں۔ یہ مختلف رنگوں (اورنج، پیلا، بھورا) اور حالتوں (ٹھوس اور Grounding) میں ملتا ہے۔ معدے، Colon، جگر، کلی، گردے، بلڈ شوگر، Anorexia، کم خون و ذکیلے مفید ہے۔ جذبات کو متوازن کرتا ہے۔ اعصابی حسوسات کو Restore کرتا

ہے اور چوٹوں اور جلنے کے بعد ہیلتنگ میں مدد دیتا ہے۔ میڈیٹیشن کے دوران اسے نظر رکھنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ دائیں اور بائیں دماغ کے درمیان توازن لاتا ہے۔ پائیکل اور پچھڑی گھینڈز کے مابین تعاون لاتا ہے۔ صبر، امن اور پرسکونی کیلئے مفید ہے۔

### Black / Banded Agate :

یہ روٹ نہیں چکرا کی توانائیوں کو یکجا کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے Resilence، Self-Control، خاموش طاقت، Invisibility، امن اور Anxiey کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے وصول کرنے والا چکر کہا جاتا ہے۔ اسے سکون، آرام اور اندرونی میڈیٹیشن اور Reflection کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ جب اسے چکرا کی ہیلتنگ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے تو یہ غصہ زمین کی نشاندہی کرتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہماری Survival Instant کے ساتھ مربوط ہے۔ اگر اسے روٹ چکرا پر استعمال کیا جائے تو یہ صحت، خوشحالی اور امن لاتے ہیں۔

### Blue Lace Agate :

یہ اندرونی محبت کے مآخذ پر فوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جو تمام زخموں کو Heal کرتا ہے۔ اس میں اڑان، ہوا، حرکت اور شان و شوکت کی خصوصیات ہیں۔ یہ نہ صرف Throat Chakra کیلئے استعمال ہوتا ہے بلکہ دل، تیسری آنکھ اور کراؤن چکرا کیلئے بھی یکساں مفید ہے۔ یہ انسان کے ڈھانچے اور جسم کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ جوڑوں کے در کیلئے مفید ہے۔

### Botswana Agate :

یہ سرخ اور Waxy ہے دیکھنے میں Fire Fighters، سوکرز اور ہر اس انسان کیلئے مفید ہے جو بہت گرمی یا دھوپ میں رہتا ہو۔ نظام دوران کو نارمل کرنے کیلئے بہتر، جلد اور دماغ کیلئے بھی بہتر ہے۔ اس کے Side Effect میں ہلکی سی بیوٹی ہو سکتی ہے۔ ڈپریشن کیلئے بہتر ہے۔

## Fire Agate :

زیادہ تر شمالی امریکہ میں ملتا ہے۔ لاورنج، نیلے، بھورے اور سبز رنگوں میں ملتا ہے۔ زمینی توانائیوں کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔ میڈیٹیشن سے پہلے استعمال کرنا بہت بہتر ہے۔ Relaxation کے احساسات پیدا کرتا ہے۔ معدے اور اینڈوکرائی کے مسائل کو رفع کرنے میں مدد کرتا ہے۔ Calm اور Safe Manners کے مسائل کا تجزیہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ڈسینٹ، Optometrists اور ہیٹنگ کے شعبے سے تعلق رکھنے والوں کیلئے بہت مفید ہے۔

## Moss Agate :

انسان کا تعلق فطرت سے پیدا کرتا ہے۔ شفاف اور غیر شفاف پتھر جس میں معدنیات کی کچھ مقدار موجود ہوتی ہے یہ Moss یا Foliage کی طرح نظر آتا ہے۔ انسان میں خودداری، Self-Esteem پیدا کرتا ہے اور جذباتی توازن پیدا کرتا ہے اور مثبت شخصیت بناتا ہے۔ قدرتی توانائی ہوئی خواہ صورتی دیکھنے کے قابل بناتا ہے۔

## Plum (Purple) Agate :

یہ میڈیٹیشن اور روحانی Transformation کا پتھر ہے۔ یہ پتھر رب کے بالائی پتھر پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ اپنے اور اک کے ساتھ اتحاد و بحال کرنے میں مدد کرتا ہے اور روحانیت کے دروازے کھول کر آپ کو ممکنات کی لامتناہی دنیا میں لے جاتا ہے۔ یہ ہمارے اندر روحانیت سے رغبت پیدا کرتا ہے اور ذہن کو غیر معمولی Vision اور Insight کیلئے کھول دیتا ہے۔ یہ Grounding پتھر ہیں۔ یہ بہترین جسمانی اور جذباتی توازن پیدا کرتے ہیں۔ یہ اور اک میں اضافہ کرتا ہے۔ خود اعتمادی پیدا کرتے ہیں۔

## Red / Blendd Agate :

یہ روٹ پتھر کی توانائیوں کو مرکوز کرنے کیلئے ہے۔ روٹ پتھر کا رنگ سرخ یا کالا ہے اور اس کا تعلق آپ کی طاقت سے ہے۔ جب یہ پتھر کھلا ہوتا ہے تو آپ ابھی صحت میں ہوتے ہیں اور اپنے ظاہری جسم کے ساتھ مربوط ہوتے ہیں۔ یہ پتھر آپ کو پرزور بناتا ہے۔ سرخ ایک Projecting پتھر ہے جو بیماریوں کو تباہ کرنے میں مدد کرتا



ہے۔ اور اک کو مضبوط کرتا ہے۔ ہمت پیدا کرتا ہے۔ اچھی صحت اور کامیابی سے ہمکنار کرتا ہے۔ خون میں مدد کرتا ہے۔ لٹھما دو کرتا ہے۔ خون کے ضائع ہونے سے روکتا ہے اور Rashes اور زخموں کو ٹھیک کرتا ہے۔

### Albite :

یہ سفید غیر شفاف پتھر نیلے Tinge کے ساتھ ہے۔ Moonstones اسی سے کانے اور پائش کئے جاتے ہیں۔ ڈپریشن کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے اور مدافعتی نظام اور نظام حمل میں Booster کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ ذہنی دباؤ سے نجات دیتا ہے۔ سپلین اور Thymus کو طاقت دیتا ہے۔ شمالی امریکہ، انگلینڈ، فرانس، جاپان اور کینیڈا میں پایا جاتا ہے۔

### Alexandrite : (A Chrysoberl)

صاف جامنی مائل بزرگ، نیلا یا اور فیروزہ جیسا بہت قیمتی پتھر ہے۔ روشنی کے ساتھ یہ رنگ بدلتا ہے۔ یہ دل کے چکرا Solar Plexus اور خاص طور پر Crown Chakra کو کھولتا ہے۔ یہ ہیٹنگ کیلئے قوتوں کو مرکز کرنے کیلئے Self-Esteem میں مدد کرتا ہے۔ بہت نایاب اور طاقتور ہے۔ لافتن کو دوبارہ بنانے میں اس کا کردار بہت زبردست ہے۔ خاص طور پر مرکزی عصبی نظام میں۔ یہ انسان کو Phychiness، Disattachment، Higher-Self، روحانی محبت، خوشیوں اور خوش قسمتی کیلئے تیار کرتا ہے۔

### Amazonite :

خوش نیلا / فیروزہ، خوشحالی، دوستانہ، پرسکون، گلا، دل اور Solar Plexus مرکز Artisti Creativity، Self-Expression، خود اظہار اور دماغ کے راستے کھولتا ہے۔ خود کو تیار کرنے کے رویے کو کم کرتا ہے۔ Self-Respect کو بڑھاتا ہے۔ اعتماد، شان و شوکت اور گفتگو میں Self-Assurance کو بڑھاتا ہے۔ دروازے کے اوپر لٹکانے سے رکھنے سے اچھے کاروبار کا سبب ہے۔ بزرگ پتھر ذاتی Expression کیلئے خام معلومات کو پختہ کرنے کا ایک آلہ ہے۔ دماغ اور عصبی نظام کو آرام دیتا ہے۔ معلومات کو ظفر کرنے میں مدد کرتا ہے اور اسے قدرتی اور اک کے ساتھ ملاتا ہے۔ نرقوتوں کو بڑھاتا ہے۔ کوئی بھی جو آرٹ کے شعبے سے منسلک ہے ان

کیلے بھر ہے۔ برلاٹل USSR اور امریکہ میں ملتا ہے۔ سب سے بہترین Vrystals پائیک پیوٹی (Pike's Peak) کے پاس ملتی ہیں۔

## Amber :

صاف پیلا اور اورنج یہ قدیم Petrified گوند (پائین کے درخت کی) اپنے اندر ایک ٹروٹیکٹک خصوصیات رکھتا ہے۔ ماضی کیلے بہتر اور وزن کو بڑھانے کیلے۔ دماغ کو صاف کرنے کیلے Solar Plexus چکر کو کھولتا ہے۔ سوز کو متوازن کرتا ہے اور اعتدال بڑھاتا ہے۔ معدے کی خرابی، ریڑھ کی ہڈی، مرکزی عصبی نظام، دماغ، یادداشت کا کھونا اور غلیظوں کے بننے کیلے بہت مفید ہے۔ دماغی اور جذباتی حالتوں کو پہلے اور اورنج رنگ کی وجہ سے Align کرتا ہے۔ Detoxification کیلے بہترین ہے اور مختلف ریڈییشن (X-Rays، سورج کی تپش، وغیرہ) سے محفوظ کرتا ہے۔ اسے ایشیا، امریکہ اور دنیا بھر میں ایک چھوٹا سا چکر کے طور پر پہنا جاتا ہے۔ دماغ، پیچھڑوں، قحطی، خرابی، جلیپن، مایہ زکرائی، سسٹم، اندرونی کان اور غدد رولو جیکل اشوز کیلے مفید ہے۔ حشرہ حصوں سے بیماری کو ختم کرنا ہے اور مٹی قاتل Neutralize کرنا ہے۔ زہریلی میں اشتعال پیدا کرتا ہے۔ ذہنی بیماری کو ختم کر کے دماغ کو مثبت طرف لیکر جاتا ہے۔ یادداشت کیلے بھی مفید ہے۔ ہلکے میں استعمال کرنے کے بعد اس کو صاف کرنا چاہیے تاکہ اس میں سے بیماری کی مٹی توانائی ختم ہو جائے۔

## Amethyst :

غیر شفاف جامنی، ریلوڈ رنگ کا ہوتا ہے۔ نفسیاتی اور تصوراتی لحاظ سے بہتر ہے۔ دماغ کو خاموشی پیدا کرتا ہے۔ سوتے وقت پینیں یا جاگنے کے بعد طے، بے صبری اور حادثات وغیرہ سے بچنے کیلے پینیں۔ سر درد، آنکھوں کے مساک، بالوں میں سکری، پکڑی، پائیکل غدود اور خون میں شوگر کو متوازن کرتا ہے۔ اس کے علاوہ کسی بھی چیز کی عادت کی بے حد زیادہ ہو جانے کو تارل کرتا ہے۔ خفا (Sobriety)، الکوحل کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ سچس پر لطف دیتا ہے۔ قدیم زمانے سے Detoxifier کے طور پر مشہور ہے۔ خواب یاد کرتا ہے۔ یہ پتھر روحانیت، قناعت اور ریاضت کا پتھر ہے۔ فیصلوں میں سوجھ بوجھ اور لچک مہیا کرتا ہے۔ اس فطری کے پتھر برازیل، کینیڈا، امریکی انکا

اور مشرقی افریقہ کے حصوں میں پائے جاتے ہیں۔ مختلف رنگوں گہرے جامنی سے لیکر پیلے لیوڈ رنگ میں ملتا ہے۔ اس پتھر کا ڈائریکٹ رابطہ ہے دماغ کے ساتھ۔ یہ ہارمونز کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے اور عضلات کی صفائی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ حمل، دوران خون اور قوت مدافعت کیلئے مفید ہے۔ یہ عصبی نظام کو پرسکون کرتا ہے اور اعصابی سسٹمز کی ٹرانسمیشن میں مدد کرتا ہے۔ آپ کو بکھرنے سے بچاتا ہے اور قابلیت کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یادداشت اور Motivation کو بہتر بناتا ہے۔ مقاصد واضح، حقیقت پسند اور حاصل کرنا آسان ہو جاتے ہیں۔ مگر ذہنی کیفیت کے لحاظ سے استعمال کرتے وقت احتیاط کریں۔ بنیوابی کے مریضوں کیلئے سودمند ہے۔ بے غرضی پیدا کرتا ہے۔ غصہ، خوف اور پریشانی دور کرتا ہے۔ جسمانی اور جذباتی درد کو دور کرتا ہے۔ اگر کسی اور پتھر کے ساتھ استعمال کرنا ہو تو Rose Quartz سب سے بہتر ہے۔

### Angelite :

مرچو

درمیانے ٹیلے رنگ سے سفید رنگوں کی کرسٹلز میں ملتا ہے۔ ہارمونک Conversion کے دوران peru میں ایک نئی دریافت ہے۔ بہترین Balancer ہے اور ظاہری جسم کو Ethereal سطح اورک کے ساتھ Align کرتا ہے۔ فرشتوں کو مدد اور رہنمائی کیلئے بلانے میں مدد کرتا ہے۔ کائنات کے ساتھ اتحاد کا نفسیاتی رابطہ اور روحانی مدد کیلئے مفید ہے۔ مختلف Challenge میں رہنمائی کرتا ہے۔ جسمانی اور اخراج فیئلڈز کو Align کر کے اپنی اور دوسروں کی ہیلتھ کے قابل بناتا ہے۔ بیمار یا خراب حصوں کو دوبارہ نئے سرے سے بنانے میں مدد کرتا ہے۔ جس جگہ پر اسکو پہنا جاتا ہے اس جگہ کے ارد گرد حفاظتی توانائی کا فیئلڈ بنا دیتا ہے۔ یہ قحط پھرا کو آرام دیتا ہے۔ بچوں میں Overacting Anxiety اور سکون دیتا ہے۔

### Apache Tears :

یہ چھوٹی چھوٹی گہرے رنگ کی دھواں دار غیر شفاف ٹنگریاں ہوتی ہیں۔ یہ درد، نقصان، غمگینی اور غصے میں آسانی پیدا کرتی ہیں۔ یہ نرمی سے ٹپلے جسم کو Unblock کرتی ہیں اور اینڈوکرائن گلینڈز اور پھرا کو کھولتی ہے۔ ہیلتھ میں مدد کرتی ہیں، بے صبری اور مایوسی کو کم کرتی ہیں۔

## Apatite :

شفاف گہرا ایلا، پیلا۔ وزن کم کرنے کیلئے، مینڈیٹیشن کو Deep کرنے کیلئے۔ نیلا اور جامنی خاص طور پر قہر و پشیمانی کو Heal کرنے کیلئے اور اس کو متحرک کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور کڈنی پوائنٹ کو بھی متحرک کرتا ہے۔ Self-Expression، ٹیچنگ، منہ کی ہیملنگ، گلا، قہقیرا، ہانسی، ہانسی بلڈ پریش کیلئے مفید ہے۔ بھوک کو کم کرتا ہے۔ کلیشیم کے اجزاء ہڈیوں کو مضبوط کرتے ہیں اور پٹھوں کو بھی مضبوط کرتے ہیں۔ پیلا پتھر Solar Plexus اور Brown Chakra کیلئے استعمال کریں۔ یہ مختلف رنگوں اور شکلوں میں ملتا ہے۔ تقریباً 1/2 درجن دوسرے معدنیات کے ساتھ آرام سے Confuse ہو جاتا ہے۔ یہ شفاف، نیم شفاف اور غیر شفاف حالتوں میں ملتا ہے۔ رنگوں میں بھی اختلاف ہے۔ مثلاً سفید، بھورا، سبز، پیلا، ہلکا، کاسنی رنگوں میں بھی دستیاب ہے۔ کرسٹل حالت میں چھ کونوں میں ملتا ہے اور دیکھنے میں Glaxy ہوتا ہے۔ شمالی امریکہ، میکسیکو، ناروے، USSR اور سری لنکا میں ملتا ہے۔ زیادہ تر فلورائیٹ اور Aquamarine کے ساتھ Cnfuse ہوتا ہے۔ کلیشیم کے جذب کرنے کی اہلیت ملتا ہے۔ Hypertension کو آسان کرتا ہے اور خلیات کو واضح کرتا ہے۔

## Apophyllite :

صاف، سفید اور ہلکا سبز رنگ کا کرسٹل ہے۔ روح کے ساتھ مربوط کر کے سچا عمل کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بہت طاقتور ہے۔ Deep، پرامن، خاموشی اور الفا مینڈیٹیشن کیلئے۔ سبز زیادہ طاقتور ہے۔ دل کے پتھر کو کھولتا ہے اور Brow اور Crown پتھر کو کھول کر لطف میں اضافہ کرتا ہے اور نشوونما کے لئے سچائی کا مشاہدہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

Mirror Apophyllite میں زیادہ Reflective خصوصیات ہیں۔ وہ ارادے واپس بھیجتا ہے جو اس پتھر کے شیشے پر پھینکے گئے ہوتے ہیں۔ یہ صدیوں سے انڈیا میں Act of Gazing کیلئے استعمال ہو رہا ہے۔ ایک آئینہ نسل در نسل منتقل کیا جاتا ہے۔ یہ آئینہ اس کے استعمال کرنے والے کو جو کچھ اس نے ماضی میں کیا ہوتا ہے وہ دکھاتا ہے تاکہ خاندانوں کے اچھے اور برے اعمال کے بارے میں واضح طور پر جانا جاسکے اور دیکھنے والے کو ماضی کے

جانے گئے حالات سے اپنے اندر موجود خامیوں کو پورا کرنے کے بارے میں مطلع کرتا ہے۔ یہ User Physical جسم اور Astral جسم کے درمیان رابطہ پیدا کرتا ہے۔ یہ بہت طاقتور چتر ہے اور user کی تھریڈ آئی چکر کو متحرک کر کے اس کی Intuitive طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔

### Aqua Aura :

قدرتی Quartz کی کرٹلز کو خالص سونے کے Infusion کے ساتھ ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ Quartz کو ایک بھاری پریشر والے Chamber میں رکھا جاتا ہے۔ اونچے درجے کے ٹیمپرچر میں اور اسے خالص سونے کے بخارات کے اوپر سے گزرا جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں نیلے رنگ کا Aqua Aura تیار ہو جاتا ہے۔ یہ ماسٹر Vibrational کرٹل ہے۔ اس میں ایک ایسی توانائی ہے جو Intuition اور گفتگو میں اضافہ کرتا ہے۔ اعصاب کو خنثی کرتا ہے اور دماغی قابلیت کو توانا کرتا ہے۔ یہ انسان کی اندرونی خوبصورتی کو چمکنے میں بھی مدد کرتا ہے اور دولت اور کامیابی کو کھینچتا ہے۔ یہ انرجی بھیجے کی قابلیت میں اضافہ کرتا ہے اور دراک کو میڈیٹیشن، نیلی چیتھی اور ہیلتھ کیلئے مددگار ہے۔ یہ گلے کو کھولتا ہے۔ یہ Thymus Gland کی مدد کرتا ہے جو کہ سٹرنم کے نیچے دل اور گلے کے درمیان میں ہوتا ہے۔ جو کہ تمام بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتا رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ بخار کو کم کرتا ہے اور اورا کو پرسکون کرتا ہے تاکہ انرجی آرام سے Flow کرے۔ اس کی وجہ سے Upper Chakra کی تمام توانائیاں ہیلتھ کے طور پر کام کرتی ہیں۔

Aqua Aura جسمانی اور نفسیاتی مصلوں کے خلاف ایک ڈھال کے طور پر کام کرتا ہے۔ بیرونی ذرائع سے آنے والی کوئی بھی منفی طاقت خالص Loving انرجی میں بکھیر دی جاتی ہے۔ یہ کرٹل اعتبار میں تحفظ دہی لاتی ہے۔ اس کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور مخالف قوتوں کے خلاف حفاظت کرتی ہے۔ یہ Gold Inclusion ہونے کی وجہ سے Aqua Marine کرٹل سے زیادہ Shielding ہے۔

### Aqua Marine :

یہ صاف لکا ٹیلا یا ہلکا سبز ہوتا ہے۔ یہ Uplifting اور Tranquilizing ہے۔ اس کے علاوہ معصومیت





صفائی کرتا ہے اور پھر خالص خیالات کی طرف راغب کرتا ہے۔ اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچاننے کے قابل بناتا ہے۔ سیلین، تھائی رائیڈ، ہڈیوں، جلد کو فائدہ دیتا ہے۔ بہت سی کرٹلز اور Gemstones کے ہیملنگ کا حصہ ہے اور اس کے علاوہ میڈیٹیشن کے عمل میں بھی اضافہ کرتا ہے۔

### Barite / Barium :

یہ ہیریم سلفیٹ (BaSO<sub>4</sub>) کی Orthorhombic شکل ہے۔ یہ ہیریم کی اہم Ore ہے اور اسے Barytes اور Barite بھی کہتے ہیں۔ یہ سفید یا بے رنگ معدنیات ہے جو اکثر نیلے، بخورے، گہرے سرخ یا پیلے رنگ میں رنگا جاسکتا ہے۔ اس کا نام ایک یونانی لفظ Barys سے لگا ہے جس کا مطلب ہے بھاری۔ یہ پتھر امریکی لوگ اپنی مختلف Ceremonies میں استعمال کرتے تھے۔ یہ ظاہری جسم سے روحانی جسم میں جانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ ڈریم تحرانی میں یہ خواب کی حالت کو متحرک کرتا ہے اور خواب یاد رہتے ہیں۔ جسمانی لیول پر یہ نظام کو Toxins سے صاف کرتا ہے۔ اعصابی معدے کو سکون دیتا ہے اور نشے کی ہیملنگ میں مدد کرتا ہے۔ یہ پتھر گھٹنگو کو متحرک کرتا ہے اور انجم کے سامنے بولنے کی ہمت پیدا کرتا ہے۔ یہ پتھر تقریباً دنیا کے ہر خطے میں ملتا ہے۔ ان میں زیادہ تر میکسیکو، کینیڈا، انگلینڈ اور امریکہ میں ملتا ہے۔

### Beryl Family :

مضبوط اور سخت (کچھ Greasy نظر آتے ہیں)۔ یہ براد اور تھروٹ پتھر کو صاف کرتا ہے۔ سنہری بخورا ذہن، عصبی نظام، ریڑھ کی ہڈی، ہڈیوں، Solar Plexus اور تھروڈ آئی پتھر اسوریج کی روشنی سے توانائی دیتا ہے اور پھر انسان میں ذہنی Clarity، اعتماد، ہمت اور تحفظ پیدا کرتا ہے۔ معدے اور اندھان کی مدد کرتا ہے۔ ذہنی جسم کے ساتھ کام کرنے میں اور تھکاوٹ، ڈپریشن، السر، جلی اور کھانے کے مسائل میں مفید ہے۔ جگر اور جلد سے نقصان دہ جسمانی اور جذباتی عناصر کی صفائی کرتا ہے اور خوف اور بے چینی کو بھی دور کرتا ہے۔ گلابی پتھر دل کے پتھر کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ پتھر انڈیا، US اور USSR میں ملتا ہے۔ پیلے، سنہری، سفید، نیلے اور سبز رنگوں میں ملتا ہے۔ غیر ضروری چیزیں کرنے سے بچاتا ہے۔ جو شخص اس کو پہنتا یا رکھتا ہے اس کی توجہ غیر ضروری متحرکات یا توجہ کو ہٹانے والی چیزوں





## Clacite :

کافی مقدار میں موجود یہ کرٹل سفید، گرے، سیاہ، سبز، پیلا، نیلا، بھورا اور سرخ رنگوں میں پایا جاتا ہے۔  
اعضا، ہڈیوں اور جوڑوں کی صفائی اور ذہانت کو تیز کرنے کیلئے بہتر ہے۔ یادداشت کو بڑھاتا ہے۔ کتابوں یا ذاتی  
تجربات سے حاصل کی گئی معلومات کو آسان کر کے یاد کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کھلاڑی اسے ہڈیوں اور جوڑوں کی  
پچھلی کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ ہیڈنگ سے تعلق رکھنے والے لوگوں کیلئے Recommend کیا جاتا ہے۔

## Lime Green :

سکون کیلئے بہتر اور دل کو روحانی طور پر آرام دیتا ہے۔ کسی بھی تجربے یا حالت سے سبق سیکھنے میں مدد کرتا  
ہے۔ انسان کے Vision اور تصورات کو واضح کرتا ہے۔ خوف کو دور کرتا ہے اور پرانے طریقوں کو نئے طریقوں سے  
بدلنے میں مدد کرتا ہے۔ جسم سے Toxins اور Fumes کو خارج کرتا ہے۔

## Green Clacite :

یہ آپ کو کسی بھی منفی حالت سے نکال کر مزید Challenging اور مثبت حالت کی طرف لے جاتا ہے۔  
آمین

## Gold or Yellow Clacite :

یہ ان لوگوں کیلئے بہتر ہے جو میڈیٹیشن کرتے ہیں کیونکہ اس کا رنگ سورج اور روشنی سے ملتا ہے۔ ہڈیوں  
کیلئے بہتر ہے۔ گردوں، ہنجر یا زار اور کھلیں کو صاف کرتا ہے نقصان دہ عناصر سے۔

## Clear / Optical :

یہ Vision اور فکٹو کو صاف کرتا ہے۔ بہتری اور خوشحالی کیلئے عام طور پر کلیننگ کیلئے ہے۔

## Blue Clacite :

درد خاص طور پر کمر درد کیلئے بہتر ہے۔

## Orange Clacite :

لفظ خوشیوں اور مزاج کیلئے۔

## Carnelian :

یہ Jasper کو اکثر ہے۔ احسان، بہادری، Dramatic Abilities, Initiative اور شہساری کیلئے بہتر ہے۔ صحیح، تجربہ اور احساسات کی باخبری کیلئے اور خورج اور پہلے چکر کیلئے۔ خون کی گرمی اور صفائی کیلئے۔ گردوں کی صفائی، جذبات، Passion، جسمانی توانائی، تولیدی نظام کو متحرک کرتا ہے۔ Menstrual درد، جوڑوں کے درد، گردوں اور ہنجر یا ذکیلئے بہتر ہے۔ ماضی میں ہاؤں کے ذریعہ بخار کو اتارنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔ مختلف رنگوں سرخ سے اور خورج تک اور کبھی گہرے بنورے رنگ میں بھی ملتا ہے۔ ماحول کے ساتھ آرام دہ محسوس کرتا ہے۔ ماضی کے واقعات کے ساتھ رابطہ قائم کرتا ہے۔ تولیدی نظام کیلئے بہتر ہے۔ خون اور ہنجر کو صاف کرتا ہے۔ خاص طور پر نلی کمر کے مسائل کیلئے بہت مفید ہے۔ Motivation کو بہتر کرتا ہے۔ Career، با ذاتی معاملات میں ترقی کا حیلہ بناتا ہے۔

## Celestite :

سفید، صاف اور شہنا بالیے Cluster کی شکل میں یہ کرشل ہے۔ اعصاب کو مطمئن کرتا ہے۔ سٹرپس دور کرتا ہے۔ دماغ کو خاموش کرتا ہے۔ ہمہ آہنگی، Serenity، پرسکون، دروح کے ساتھ رابطہ اور عقلی قوت میں مددگار، خمرٹ چکر میں مدد کرتا ہے۔ ایمانداری، کشادہ دلی، سٹرپس، پریشانی، سننے کے مسائل یا قحایہ نیرائینڈ میں پونا شیم رینکیز کی کمی، مرکز کی اعصابی نظام یا تھکاوٹ کیلئے بہتر ہے۔ سورج کی روشنی میں دھندلا پن جاتا ہے۔

## Cerussite :

صاف سفید سے براؤن تک یہ پراستاد، مرکوز، قابل اور زندگی کے باقی چیلنجوں سے مقابلہ کرنے کے قابل بناتا ہے۔ عام زندگی سے اعلیٰ زندگی کی طرف لے جاتا ہے۔ پر شکوہ شخصیت اور سننے اور بولنے کی قابلیتوں میں اضافہ

کرتا ہے۔ اعلیٰ Concept کو عام زندگی کی زبان میں ترجمہ کرنے کیلئے بہتر ہے۔ کسی چیز کے بدل سکنے یا نہ بھول سکنے کو واضح کرتا ہے۔ سٹریس اور نئے کو دور کرتا ہے۔ بیرونی، مرکزی، جسمی نظام، تعاون اور عام میلنگ کیلئے بہتر ہے۔ روٹ پکڑا اور تھروٹ پکڑا کو کھولتا ہے۔ پودوں کی نشوونما اور قسطیوں کے خلاف حفاظت کا ضامن ہے۔

### Chalcedony :

اس کا تعلق Quartz فیملی سے ہے۔ جس میں Tiger's Eye, Jasper, Carnelian, Agate اور Onyx شامل ہیں۔ یہ امریکہ، سری لنکا، USSR، نیکیکیو اور برازیل میں ملتا ہے۔ گرے زیادہ عام رنگ ہے مگر چتر سلید، سیاہ، نیلے اور بھورے رنگ میں پائے جاتے ہیں۔ Self-Doubts کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ شخصیت کو پراثر کرتا ہے۔ برے خوابوں سے نجات دیتا ہے اور آنکھوں، گال، پلیڈر، نڈیوں، پھلین، خون اور دوران خون سے متعلق مسائل کو ختم کرتا ہے۔ اسے صاف کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ اس میں بذات خود یہ خاصیت موجود ہے۔ یہ lactation میں مدد کرتا ہے۔

## ایسے مالک کلیرے والدین پر رحم فرما..... آمین

جائش غوس حالت میں ملتا ہے۔ نئے چتر کا زیادہ استعمال ہے۔ Indigo اور Violet پکڑا کے ساتھ مل کر خوف اور جذباتی تکلیف سے نجات دیتا ہے۔ پرانے خاکوں کی مدد سے نئی ممکنات کی راہ دکھاتا ہے۔ دل، جذبات، واضح فہمی اور جلدی علاج میں مدد کرتا ہے۔ آنکھوں یا جگر کی Detoxification کیلئے بھی بہتر کہا جاتا ہے۔

### Chrysoberyl / Cats Eye :

نیم شفاف براؤن یا سبز رنگ میں ملتا ہے۔ عام طور پر صاف اور Nongreasy ہے۔ زیادہ خوشامالی کیلئے بہتر ہے۔ اعتماد، Self-Pride اور میلنگ کیلئے۔

### Chiastolite :

اسے Crass Stone بھی کہتے ہیں۔ یہ کرشل Andalusite کی درانگی ہے۔ اس چتر کو 1/4 انچ

کے سائنس میں کات کر مناسب سائنز کی ڈوری میں Pendent کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے Axis اور زاویے مختلف رنگوں میں ہوتے ہیں۔ اصلی کرشل سے جو Cross بناری ہوتی ہے اسے Devotion کا سائن سمجھا جاتا ہے اور یہ منفیت کو دور کرتا ہے۔ یہ حوت اور دوبارہ پیدا ہونے کو Signify کرتا ہے اور لافانیت کو بچھنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ کراسنگ اور کیلئے ایک ہل کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ مسائل کب حل کئے جائیں گے بارے میں واضح کرتا ہے۔ یہ تخلیق اور عمل کے مابین توازن قائم کرتا ہے۔ بیماری کے دوران یہ روحانیت کو قائم رکھتا ہے۔ بخار کم کرتا ہے۔ غن کا دوران ٹھیک کرتا ہے اور ماں کے دودھ میں اضافہ کرتا ہے اور چاند شدہ کردوسوم کی مرمت کرتا ہے۔

### Chinese Writing Stone :

یہ لائم سٹون اور Andalusite کا کرشل ہے۔ اسے چینی رائٹنگ کا پتھر اس لئے کہا جاتا ہے کہ کیونکہ اس کی شکل چائیز زبان کے لفظوں سے ملتی ہے۔ یہ چین کے صوبہ Hunan میں دریائے ینگٹو کی وادی میں پایا گیا ہے اور اس کے علاوہ Auburn، کیلیفورنیا اور Sierra Nevada کی پہاڑیوں میں ملتا ہے۔ یہ ایک ایسا معدنیات ہے جو قدیم کتابوں یا Akahic Records میں سے معلومات تک رسائی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ خواہوں کیلئے بہترین پتھر ہے۔ یہ پتھر Realignment, Reaffirmation اور Recommitment کیلئے بہترین پتھر ہے۔ یہ Change کیلئے تیار کرتا ہے۔ ذمہ داری کو قبول کرنے کے قابل بناتا ہے اور اصلی مقصد کو متحرک کرتا ہے۔

### Chrysocolla / Gem Silica :

فوس عا یا سبزی مائل نیلا۔ یہ Soothing اور Friendly ہے۔ دل کے پتھر کیلئے بہترین ہے۔ دل کے بلا کر کو Heal کرتا ہے۔ لپک، Self-Forgiveness، دل کا امن اور صبر پیدا کرتا ہے۔ انسان کو روزانہ محبت اور روشنی کی امید میں رکھتا ہے۔ قہر وٹ پر اظہار کرنے کے جذبات Verbal اور Artistic Creativity اور روحانی رائیڈ کیلئے بہتر۔ دل میں بلڈ شوگر اور جذبات کو متوازن کرتا ہے۔ درد اور بخار کو دور کرتا ہے۔ Auric

Field کو صاف کرتا ہے۔ میکسیکو، USSR، Chile، Zaire اور امریکہ میں ملتا ہے۔ یہ Turquoise سے مشابہ ہے اور اس کی خصوصیات بھی اس سے ملتی ہیں۔ جوڑوں کے دروازوں کے مسائل کیلئے بہترین ہے۔ اس کے علاوہ نظام ہضم کے اعضاء اور السرد وغیرہ زیادہ مسائل نہیں کرتے۔ خوف یا احساس جرم کی وجہ سے ہائیپرٹینشن یا سٹریس وغیرہ سے نجات دیتا ہے۔ بچہ پونے میں مدد دیتا ہے۔ ذاتی احاطہ میں اضافہ کرتا ہے۔ ماضی میں اسے موسیقار استعمال کرتے تھے۔ شاید اس کی اس خصوصیت کی وجہ سے کہ یہ قرص اور مجسموں کی ہلنگ کیلئے استعمال ہوتا تھا۔

### Chrysoprase :

چمکدار، نرم شفاف، ہنز رنگ کا پتھر ہے۔ دل کے پتھر کیلئے بہترین ہے۔ لپک، خود اعتمادی اور طاقت کیلئے مفید ہے۔ ڈپریشن، Self-Focus اور جذباتی یا جنسی مسائل کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ دل یا گردن پر رکھنے سے میڈیٹیشن کیلئے مفید ہے۔ یہ USSR، برازیل، آسٹریلیا، امریکہ میں ملتا ہے۔ ہنز رنگ کا کرٹل جس کا رنگ سب سے ملتا ہے وہ ذاتی Insight حاصل کرنے کیلئے، سکون کیلئے اور کئی بھی ماحول یا حالات کے مطابق جاتا ہے۔ تخلیقی قوت میں اضافہ کر کے پوشیدہ Talents کو سامنے لاتا ہے۔ Sexually Transmitted بیماریوں سے حفاظت کرتا ہے۔ ذاتی مسائل اور افسانوں کی چارچاں کیلئے مفید ہے۔

### Citrine :

صاف، چمکدار اور ہے۔ Solar Plexus پتھر کیلئے بہتر ہے۔ ذہنی اور جذباتی Clarity کیلئے۔ یادداشت، قوت ارادی، ہر امید، اعتماد، خود غلطی اور نظام ہضم کیلئے، پریشانی، خوف، ذہنی پریشانی، معدے کی ٹینشن اور الکلی کو کم کرتا ہے۔ سہلین، مگر دوں، جگر، پوریزی سسٹم اور لکھائوں کی صفائی کرتا ہے۔ Citrine ان دو پتھروں میں سے ایک ہے جنکی توانائی کو صاف کرتا ہے۔

یہ بہت توانائی والا مفید پتھر ہے۔ عام طور پر اس کا رنگ سنہری پیتلا ہے۔ عمر گرے رنگوں میں بھی ملتا ہے بلکہ کچھ لٹریچر گرے پتھر کو Smoky Quartz سمجھتے ہیں۔ سکاٹ لینڈ کے Celtic لوگ گرے پتھر کو Morion اور Carmgorm کہتے ہیں۔ وہ لوگ طاقتور اور مثبت سوچ رکھتے ہیں۔ یہ کسی بھی انسان کی زندگی کے مختلف



نظام کو طاقت دیتا ہے۔ ٹشو کے دوبارہ بننے کے عمل کو متحرک کرتا ہے اور بلڈ سٹروک کی نشوونما کرتا ہے۔ سائنس، اسپنل، انٹیمپٹری کینال، صمبی نظام اور Thalamous کے مسائل میں مدد کرتا ہے۔ کورل کے مختلف رنگ انفرادی طور پر یا ملا کر استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ بیڑیوں اور خون کی بیماری کیلئے بہترین پتھر ہے۔ ذہن بیماریوں کے خلاف لڑنے میں مدد کرتا ہے۔ باقی کے ساتھ اس کا گہرا تعلق ہے۔

## Red and Orange :

روٹ اور پلین پکرا کو توانائی Warmth اور Fertility کیلئے متحرک کرتا ہے۔ جذبات کو توانائی دیتا ہے۔ چٹھے خون، تولیدی نظام، قضا، خیرائیز، مینا، بولزم، Meridians، رینج، دھکی، بیڑی اور ٹشو کو دوبارہ بننے میں مدد دیتا ہے۔ (بائی بلڈ پریشربانہ کی حالت میں اسے استعمال نہ کریں)۔

## مرچو

Pink :

دل کے پکرا کیلئے حساسیت، Care اور Compassion میں اضافہ کرتا ہے۔

White : اے مال الہی کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

پسکون، Meridians، کو لٹیک کرتا ہے۔ سڑیں، سوجھنے کی حس اور اعصاب میں مدد کرتا ہے۔

Black :

حقیقی قوت میں اضافہ، کم توانائیوں کو دفع کرتا ہے۔

Blue :

قہر و پکرا کو بیدار کرتا ہے اور اسے توانائی دیتا ہے۔ قہر و آئی پکرا کو بھی روشن کرتا ہے اور استعمال کرنے والی کی انقباضی اور اہلیت میں اضافہ کرتا ہے۔ کامرس کے شعبہ سے فنک لوگوں کیلئے بہتر، گفتگو کی اہلیت میں اضافہ کرتا ہے۔ گلے کی بیماریوں کیلئے مفید ہے۔



## Corundum :

دوسرا سخت ترین معدنیات Unknown کو واضح کرتا ہے۔ اورا کی باخبری میں اضافی خواہشات کو متحرک کرتا ہے اور اعتماد کو بحال کرتا ہے۔ جذبات کو خفشا کرتا ہے۔ سخت اور ناپسندیدہ رویوں سے دور کرتا ہے اور غصے کو دور بھگاتا ہے۔ جلدی اور آنکھوں کے مسائل میں بہتر اور جسم میں امن لاتا ہے۔

## Creedite :

سفید چھرا امریکہ اور میکسیکو میں دستیاب ہے۔ جسم کے کلیننگ نظام کیلئے بہترین ہے۔ خون کی صفائی کیلئے مفید۔ خود کو بہترین طریقے سے اظہار کرنے اور دوسروں کو سمجھانے کیلئے مفید ہے۔ نیورانی سروں کے تبادلہ سے عصبی نظام کیلئے بہت مفید ہے۔

## مرچو

## Cuprite :

عظمیٰ شراب کی طرح سرخ، روایت اور کلین پکرا کے بہاد کیلئے مفید ہے۔ کنڈالائی توانائی اور قوت اراہتی کیلئے بھی مفید۔ دل کے پکڑا چلنے بھی مفید۔ دل، خون، آکسیجن، عیا یوزم اور میلنگ کیلئے فائدہ مند ہے۔ سرخ سے براؤن منرل امریکہ، آسٹریلیا، میکسیکو اور USSR میں پایا جاتا ہے۔ جٹا رنگ بے رطوبتی کیلئے مفید، دل، بلڈ، پٹوں اور Skeleton کیلئے بہتر، اپنے سے بڑے لوگوں کے ساتھ Deal کرنے میں مددگار ہے۔ ماضی کے تجربات کا مشاہدہ کرنے کیلئے مددگار ہے۔

## Danburite :

صاف کرٹل، چمکدار، خالص، سفید روشنی، جسم اور دماغ کی Filling اور رابطہ کیلئے کلیننگ اور Purifying کیلئے بہترین ہے۔ کراؤن پکرا کو Joy اور خوشی سے Fill کرتا ہے۔ دل میں سچائی، ایمانداری اور مسکراہٹ لاتا ہے۔ دماغ، عصبی نظام، Life Force اور باخبری کو مضبوطی دیتا ہے۔ میلنگ کیلئے زیر دست آگ ہے۔

## Deser Rose :

جسم ہلکا بھورا، خیالات، ذہنی Vision اور Perception کو Clear کرتا ہے۔ پریشانوں کو ختم کرتا ہے اور حقیقت پسندی کی طرف راغب کرتا ہے۔ دماغی الجھن سے بچاتا ہے۔ باطنی اور مستقبل کی رسائی کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ بزنس میں Material Pursuits لانے میں مدد کرتا ہے۔ فطرت میں چلک پیدا کرتا ہے۔ فیصلہ کرنے میں مضبوطی لاتا ہے۔ ریختہ کی ہڈی کو سیدھا رکھتا ہے اور انرجی Blockage کو ختم کرتا ہے۔

## Diamond : (Carbon)

جب میرے کو میلنگ کے مقاصد کیلئے استعمال کرنا ہو تو پھر اس کی Monetary Value کو بھول کر اس کے انرجی کے ساتھ لاطینی تعلق کو ذہن میں رکھنا چاہئے۔ یہ دوسرے Gems اور کرختوں کے ساتھ مل کر استعمال ہو سکتا ہے۔ اگر اسے Aquamarine کے ساتھ استعمال کیا جائے تو یہ اس کے کلکٹرنگ خصوصیات اور Mental Soothing میں اضافہ کر دیتا ہے۔ اگر صرف اسے پہنا جائے تو پہننے والے کی قلبی میں اضافہ کرتا ہے۔ بدستی سے اس میں پہننے والے کے لئے جو ضروری طاقت ملتی ہو سکتی ہے۔ یہ کلکٹرنگ طاقت اس میں موجود طبی روغن کی دھاری Glaucoma کیلئے مفید ہے۔ یہ دماغ اور Testides کیلئے بھی مفید ہیں۔ کچھ لوگ اسے بلیڈر کی بیماریوں کیلئے بھی مفید سمجھتے ہیں۔ ان تمام حالات میں پتھر کا جلد کو چھونا ضروری ہے تاکہ اس کے اثر کو بڑھایا جا سکے۔ پہننے والے کے خیالات اور رویوں کو جذب کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ پہننے والے کی طاقت اور کمزوری کو بھی جذب کرتا ہے۔ مایوسوں کے بدلے خوشحالی اور سخاوت، نفرت کے بدلے محبت، کراؤں چکرا کو کھولتا ہے اور انرجی کے Blocks کو صاف کرتا ہے۔ روحانی محبت اور امن کا سبب ہے۔ یقین اور اعتماد کی نشانی ہے۔ زمانہ قدیم میں اسے Detoxing کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔

## Diopside / Enstatite :

صاف، گہرا سبز، میلنگ کیلئے بہتر اور دل کے مرکز کو وسیع کرنے کیلئے۔ محبت، عاجزی یقین کے ساتھ ساتھ دل اور پیچھے والوں کیلئے مفید ہے۔ براؤن، سبز اور سفید پتھر جرمنی، آسٹریلیا اور امریکہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ

USSR اور انڈیا میں بھی ملتا ہے۔ یہ دورانِ خون اور کلینزنگ اعضا کیلئے فائدہ مند ہے۔ ذہنی Clarity کیلئے بہتر ہے۔ پتھر پیگ، سیکرڈ، طالب علموں اور سرخوئوں کیلئے جو بڑھ گیا جاتا ہے۔

### Dioptase :

چھوٹے چھوٹے سبزی، ماکیٹ کیلئے سہولت کرسٹل ہیں۔ اس کا طاقتور سبز رنگ دل کے پکرا ہوا اثر کر کے فم، دل کا درد، Abuse اور نظر اندازی وغیرہ کیلئے بہتر ہے۔ نقصان کو Self-Love میں بدل دیتا ہے۔ دل کو گہرائی، طاقت اور صحت سے دو ہلاتا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ حوصلہ اور گرمی بے غرض محبت کا جذبہ پیدا کرتا ہے۔ جذباتی دل کو روحانی دل سے مربوط کرتا ہے۔ ذہانت، ظہول، جذباتی توازن اور Self-Worth میں اضافہ کرتا ہے۔ مرکزی عصبی نظام، سمجھدے، دل، ہڈی پریشور اور سٹریس کیلئے مفید ہے۔

## مرچو

### Dolomite :

Milky/Asteel/Pink، گلابی عام طور پر دل کے پکرا کو کمزور کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ صحت، سچائی اور چہرے میں شام دیتا ہے۔ Creativity، Spontaneity اور ترقی کو بڑھانے کیلئے بہتر ہے۔ کیشیم کا جزاء ہڈیوں، دانتوں، پٹھوں، عورتوں کے تولیدی نظام اور PMS کیلئے مفید ہے۔

### Eilat Stone:(Chrysocolla and Malachite)

دل، سمجھدوں اور قہر و پکرا کی جذباتی اور فزیکل سہولت کیلئے بہترین ہے۔ دل، خوف، دکھ، سٹریس وغیرہ کیلئے مفید، ڈپریشن کو ختم کرتا ہے۔ سائنس، امن، ہڈیوں اور دانتوں کی ریکی جڑ میں مدد کرتا ہے۔ دل، دماغ اور جسم میں ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ دل کے سکون، Self-Expression اور Creativity کیلئے مفید ہے۔ درود، بخارا اور سوزش کو کم کرتا ہے۔

### Elestial :

کھمبہ یا مسوی کوارڈ کی خاص قسم ہے۔ کنفیوژن یا illusion کو Clarity میں بدل دیتا ہے۔ سچائی اور نقطہ

نکاح واضح کرتا ہے۔ روحانیت کیلئے تیار کرتا ہے۔ کراؤن چکرا کو متحرک کرتا ہے۔ دل اور دماغ کو کھول کر انہماک، Denial اور Self-Judging میں مدد کرتا ہے۔ ڈرگ یا الکھول کے استعمال میں دماغ کے غلیبوں کو Heal کرتا ہے۔ چکراز کے مابین انرجی کے بہاؤ کیلئے پلی کا کام کرتا ہے۔

### Emerald :

دل کے چکرا کو مضبوط کرتا ہے۔ نشوونما، امن، ہم آہنگی، صبر اور محبت اور ایمان داری کیلئے ڈپریشن اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ پر امن خوابوں کیلئے، Breathing، دل، لمبو لوڈز، خون، تھائی مس، ہنجر یاز، Labour، آنکھوں کی نظر اور اچھڑک فیملڈ کیلئے۔ زمانہ قدیم میں خون کو صاف کرنے اور زہر کو شتم کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا۔ جوش پیدا کرتا ہے اور لامتناہی صبر کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سبز رنگ کے مختلف Shades میں ملتا ہے۔ سینے والے کو فزیکل، جذباتی اور عقلی کشش میں مدد کرتا ہے۔ زرد، صاف اور سبز میڈیٹیشن اور ہیلتھ کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔ اسے جب ہرے کے ساتھ یا کیلئے پہنا جائے تو بہتر کام کرتا ہے۔ عطفی کو اجاگر کرتا ہے۔ کمر درد کیلئے بہتر ہے اور شوگر یا ذیابیطس کے مسائل کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ اسے مستقل طور پر مت پہنیں۔ اسے صرف ضرورت کے وقت پہنیں۔ یا چھرا اٹھلیٹ، Chiropractor، ایکچورز، میرج کونسٹرز، Optometrists، Masseurs، close کو اٹرز میں کام کرنے والوں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ یہ اوراک کو بڑھاتا ہے اور توازن قائم کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ یہ یادداشت کو بڑھانے اور Lvoers کی سچائی یا جھوٹ کو کٹا ہر کرنے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔

### Epidote :

گہرا سبز صحت، دل اور انرجی کیلئے بہترین ہیں۔ حوصلہ اور برداشت پیدا کرتے ہیں۔

### Ftint :

سرخ، سلید، سیاہ، سرخ اور براؤن چنر دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں پایا جاتا ہے۔ پورے جسم کیلئے



Yellow :

فوکس، تعاون، سکون، ماسن اور کائنات کے ساتھ شلک ہونے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

Glusters :

بہت زیادہ کام سے پیدا ہونے والے Stress کیلئے مفید ہے۔

Double Pyramid :

روح اور جسم کو ایک دوسرے کے مطابق کرتا ہے۔ اندرونی اور بیرونی باخبری اور کراؤن چکر کو روشن کرتا

ہے۔

مرچو

Fuchsite :

Recovery, Compassion, (Chrome-Mica) ہے۔

Friendliness, Lightheartedness، راحت اور جلدی کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

Garnet :

گہرے سبز سے نیلے پیلے، براؤن اور سرخ تک مختلف رنگوں میں ملتا ہے۔ زیادہ تر امریکہ میں ملتا ہے مگر اس کے علاوہ پوری دنیا میں پایا جاتا ہے۔ تخلیقی سوچ، جذبات اور دوران خون کو متحرک کرتا ہے۔ جتنا چمکدار زیادہ ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔ سرخ روٹ اور سلیمن چکر، گرم جوش کیلئے، جذباتی اور فزیکلی ازہار کرتا ہے (جرڑوں کے درد، Frostbite اور فالج) زمانہ قدیم میں بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ تھکاوٹ، کم بلڈ پریشر، خون کی صفائی، پٹلوں، گردوں اور گال سنونو کیلئے بہتر ہے۔ لائف فورسز اور جنسیت، بارموز کا توازن، انجلی باڈیز، Fertility، Stawina, Persistance پر اعتمادی اور ضد کے خلاف بہتر ہے۔ زیادہ حصے، بے صبری، ہائی بلڈ پریشر، گرمی اور سوزش کیلئے۔ اورنج، گرم جوش، توانائی۔ جب اس چکر کو چھتری گینڈ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ گزری ہوئی

زندگی کی معلومات دیتا ہے۔ اس مقصد کیلئے اسے پیشانی کے مرکز میں رکھنا چاہئے۔ اگر نایک شخص اسے جیب میں لیکر آئے اور دوسرے کی پیشانی پر رکھ دے تو اس شخص کے ساتھ گہرا رشتہ استوار ہو جائے گا۔ ہنر چتر ہیپانگ کیلئے ہیں۔ سرخ محبت کی نمائندگی کرتا ہے اور اخلاقی رابطے میں بہتری پیدا کرتا ہے۔ اگر اسے Square کٹ میں استعمال کیا جائے تو بزنس میں بہتری کیلئے ہے۔ مستطیل کی شکل میں ذاتی معاملات کیلئے بہتر ہے۔ یہ ہنر صبر اور مستقل مزاجی کا درس دیتے ہیں۔ یہ محبت پیدا کرتے ہیں۔ ان سے Self-Perception تیز ہوتی ہے اور دوسروں کیلئے کشادگی پیدا ہوتی ہے۔ فیسے کو ٹھنڈا کرتے ہیں۔

### Geodes :

یہ گول پتھر ہیں جن کے اندر Cavities ہیں اور کرسٹلز مرکز کی جانب جاتی ہیں۔ عام طور پر اس میں کوئٹز، Citrine, Amethyst اور Calcite موجود ہیں۔ یہ پتھر باطنی میں مددگار ہیں۔ کسی بھی کام کو پچھانے اور اس کا تجربہ کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ مستقبل کیلئے منصوبے بنانے میں مدد کرتے ہیں اور گفتگو کو متحرک کرتے ہیں۔ باتوں،

### Gold :

تمام مقاصد کیلئے بہترین۔ یہ Gem Amplifier اور الیکٹریکل کنڈکٹر ہے۔ خاص طور پر Heartchakras اور Solar Plexus کیلئے ہے۔ Meridian، عصبی نظام اور نظام ہضم کو طاقتور بناتا ہے۔ سورج کی گرم روشنی سے مثبت طریقے سے چارج ہوتا ہے۔ زیادہ تر نیچر، ہیلرز خاص طور پر Self-Healing کے بعد پہنتے ہیں۔ خوشحالی لاتا ہے اور خیالات و جذبات کو نازک جاز کرتا ہے۔ گھائی: سونا + کاپر۔ محبت، گرم جوش اور روحانیت کیلئے ہے۔ Gem کے اثرات کو بڑھاتا ہے۔ یہ ایک ری ہنریٹر ہے۔ جسمانی، ذاتی اور روحانی استعمال کیلئے ہے۔ یہ عصبی نظام کو فائدہ پہنچاتا ہے اور معلومات کو اچھے طریقے سے ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانے میں مدد کرتا ہے۔ غذا کو جزو بدن بنانے میں مدد کرتا ہے۔ دوران خون کے نظام کیلئے مفید ہے۔ ہارمونل اور کیمیائی بے ربطی کو ٹھیک کرتا ہے۔ دل اور جوڑوں کے درد کیلئے بہت مناسب ہے۔ دماغ کو زیادہ صحیح کام کرنے میں

مدد کرتا ہے۔ تمام کرٹلز اور پتھروں کے ساتھ مل کر بہتر کام کرتا ہے۔ چاندی اور تانبے کے ساتھ مل کر اس کی خصوصیات میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔ سونے کا سحران سورج ہے اور یہی وجہ ہے کہ ان کرٹلز یا پتھروں میں توانائی منتقل کرتا ہے جو اس میں جڑے جاتے ہیں۔

### Goldstone :

درمیانہ براؤن کا پرکی چھوٹی چھوٹی Glitter کے ساتھ یہ انسان کا بنایا ہوا پتھر ہے۔ یہ ایک شیشے کی طرح ہے جس میں کسی بھی دھات کا چمکنے والا میٹل ملایا ہوا ہوتا ہے۔ ابتدا میں اس وقت وجود میں آیا جب کسیا دان سوٹا بنانے کی کوشش کر رہے تھے۔ یہ Uplifting ہے اور Solar Plexus چکرا کیلئے معدے کا تناؤ کم کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ جسم کے مرکز کی حفاظت کرتا ہے۔

## مرچو

### Granite :

یہ پتھر بہت سے پتھروں میں مقدس پتھر سمجھا گیا ہے۔ خاص طور پر Aboriginal اور جاپان میں اسے ایک مقدس اور طاقتور پتھر سمجھا جاتا ہے۔ بہت زیادہ حفاظت کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں کوارٹز اور Feldspar موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ Orthoclase بھی موجود ہوتا ہے۔ جو ایک پلیٹ کی طرح کی تہہ بناتا ہے۔ ڈیوٹیسی Discretion اور تعاون اور منہیت کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایک حیرت انگیز Relationship Balance ہے۔ یہ بالوں کیلئے اور چہرے اور سر کی بیماری کیلئے مفید ہے۔ یہ مختلف رنگوں گلابی، ہنر، گرے، پیلا اور سفید رنگوں میں ملتا ہے۔ ڈیویوں، پٹلوں اور نرم پاتوں کیلئے مفید ہے۔ Flint کے ساتھ مل کر جسم کی پاتوں کو Regenerate کرتا ہے۔

### Hawks eye / Falcon's Eye :

قدرتی ہنر، گرے یا نیلے رنگ میں ہوتا ہے۔ کسی بھی Situation کو گہرائی میں دیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ معدے اور پرد چکرا کیلئے بہتر۔ نیلا: مراقبے کو گہرا کرتا ہے۔ سچائی کو دیکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ تھرد آئی چکرا کو Attune کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور ذہنی قابلیت میں اضافہ کرتا ہے۔



## Hematite :

یہ آئرن آکسائیڈ ہے۔ رنگ میں سنیل گرے سے نیکر سیاہ تک ملتا ہے۔ سلور گرے آئرن کی Ore ہے۔  
(FeO<sub>2</sub>) روت چکرا کیلئے بہتر، ذہنی اختصار اور پریشانی کو دور کرتا ہے۔ ذہن کو شفاف کرتا ہے۔ ارتکاز توجہ اور یادداشت کیلئے بہتر۔ خاص طور پر پڑھائی Bookkeeping اور گہری نیند کیلئے مفید ہے۔ اعتماد، قوت ارادی اور بہادری کیلئے۔ مصری اسے مسطری یا اور ذہنی پریشانی کیلئے استعمال کرتے تھے۔ سہلین اور خون کی صفائی کرتا ہے۔  
Jettlag، سٹریس، Birth اور سختیور یا کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ کبھی اس کی سطح پر گہرے سرخ دھبے بھی ہوتے ہیں۔ امریکہ، برازیل اور کینیڈا میں ملتا ہے۔ اس میں موجود آئرن کا خون پر بہت اچھا اثر ہے۔ گردوں میں خون کی صفائی کیلئے مفید ہے۔ Self-Esteem کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ ہاتھوں کے بننے میں مدد کرتا ہے۔ پسینے وقت اس پتھر کو بڑھ کی ہڈی کی بنیادی پر رکھنا چاہیے۔

پتھر چو

## Herkines Diamond :

یہ صرف Herkimer اور نیڈ یارک میں ملتا ہے۔ ایک خاص قسم کا کوارٹز ہے۔ دماغ کو طاقتور طریقے سے  
Alpha میں منتقل کرتا ہے۔ برداور کراؤن چکرا کو مضبوط اور کلیر جھیل اور میڈیٹیشن کیلئے کھولتا ہے۔ اسے Dream Stone کہتے ہیں۔ یہ نقطہ نظر کو حیرت انگیز طریقے سے بڑھاتا ہے۔ چکراز کے مابین انرجی کے بہاؤ کو آسان کرتا ہے۔ یہ ہیرے سے مشابہ ہیں مگر حقیقت میں یہ کوارٹز میں دوسرے پتھروں کے ساتھ مل کر ان کی ہیلنگ کو الٹی کو بڑھاتا ہے۔ دن بھر کی تھکاوٹ اس سٹریس کو کم کرتا ہے۔ وہ راستے چھٹنے میں مدد کرتا ہے جس میں کم مزاحمت ہو۔ ماضی کے تجربات کو یاد رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

## Hiddenite :

یہ Kunrite کی طرح ہے۔ خوشحالی کیلئے بہت مشہور ہے۔ دل کو صاف کرتا ہے۔ محبت یا دولت کے نقصان کو برداشت کرنے میں مدد کرتا ہے۔ سکون کیلئے ہے۔

Howlite :

سفر میں کو جذب کر کے قسم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یلٹن، جذباتی شدت، اور پریشانی میں بھی مدد کرتا ہے۔ دل کے مرکز کے ساتھ کام کرتا ہے اور نرمی، مہربانی، باعثِ جماعت ہے۔ جسم میں پٹلیوں، دوائیوں یا باقی کیمیا میں سے متعلقہ جگہوں پر مدد کرتا ہے۔

olite : (cordierite)

صاف نیلا لیونڈر کی طرح۔ تھروٹ چکرا سے کراؤن چکرا سے روشنی کا راستہ نکھول دے۔ سچائی، مساوی، تصور اور امن کیلئے۔ باخبر رہنے میں مددگار۔ یہ بہت طاقتور چتر سمجھا جاتا ہے جو Vision کو متحرک کرتا ہے۔ اکل وکل یا نئے وغیرہ کیلئے Detoxification کے طور پر کام کرتا ہے۔ ٹی ایک بہترین چتر ہے جو میانگ اور روحانیت کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ تھرو آئی اور کراؤن چکرا کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ خمس میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ یہ میڈیٹیشن کیلئے بھی بہترین چتر ہے۔ یہ تعلقات استوار کرنے کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔

ای مالک کی میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

چونکہ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ Ivory ممالیہ جانوروں کی ہڈیوں سے، زیادہ تر ہاتھی، والرس، ڈبیل اور Poachers وغیرہ سے حاصل کی جاتی ہے، اس مقصد کیلئے ان جانوروں کو مارا جاتا ہے اور کئی شیلیں تو تقریباً ختم ہونے والی ہیں اس لئے اس پتھر کو صرف اسوقت استعمال کیا جائے جب واقعی اس کی اشد ضرورت ہو۔ یہ زیادہ تر سفید اور کریم رنگوں میں ملتا ہے مگر گلابی اور پیلے رنگوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ ہڈیوں، جوڑوں اور دانتوں کیلئے بہترین ہے۔ اس کے علاوہ جلد اور دودھان خون کیلئے بھی بہتر ہے۔ آپ کو زیادہ Introspective اور Analytical بننے میں مدد دیتا ہے۔ یہ آپ کو جانوروں اور فطرت سے قریب کرتا ہے۔ جب اپنے لئے استعمال کرنی ہو تو پہلے آپ کو یہ علم ہونا چاہئے کہ کس وجہ سے آپ اسے استعمال کرنا چاہتے ہیں اگر صرف مقصد روحانیت ہے تو واقعی آپ کا جین اور جو پتھر خرید لیں لیکن اگر ان سے زہر کے طور پر استعمال کرنا ہو جس کے بہترین Side Effect ہیں اور اسے پہننے سے دولت مند ہونے کا اظہار ہوتا ہے تو عقل کا تقاضا ہے کہ اسے بھول جائیں۔

## Jade :

ٹھوس نیم شفاف۔ اس کی دو اقسام ہیں Jadeite اور Naphrite۔ یہ دونوں ہینگ کے لحاظ سے ایک دوسرے سے ملنے ہیں مگر Naphrite کا رنگ زیادہ کریم ہے اور یہ Jadeite سے کم نیم شفاف ہے اور Naphrite زیادہ عام ہے۔ Jade کے کئی رنگ ہیں مثلاً سبز، نیلا، کالا، چامنی، سفید، پیلا، سرخ اور برادون۔ سبز، صحت، دولت، قدیم چائے کی اہمیت، عقلمندی، انصاف، رحم، جذباتی توازن، Stamna، محبت، سخاوت، امن اور ہم آہنگی کیلئے استعمال کرتے تھے۔ پیچھڑے، دل، تھائی مس، مدافعتی نظام، گردے، خون کی صفائی اور عصبی نظام کو انرجی دیتا ہے۔

چونکہ Jade میں ہینگ خصوصیات ہیں اس لئے ہر رنگ کسی مخصوص عضوی بیماری کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً خیالات سے نجات دیتا ہے۔ جسم کے فلٹرنگ نظام اور کلیزنگ نظام کو مضبوط کرتا ہے اور زہریلے مادوں کو خارج کرنے میں مدد کرتا ہے۔ دل کیلئے فزیکل اور روحانی لحاظ سے بہتر ہے۔ یہ حفاظتی پتھر ہے اور پہننے والے کو خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

## Blue Jade :

ایک پراسن اور مستقل انرجی کا ذریعہ ہے۔ ان لوگوں کی مدد کرتا ہے جو میڈیٹیشن میں رہائیکس ہونا چاہتے ہوں اور اندرونی سکون حاصل کرنا چاہتے ہوں۔ صبر اور مستقل مزاجی کا خاموش رہنما ہے۔ ان لوگوں کیلئے بہت مناسب ہے۔ خود کو محدود دیکھتے ہیں یا جو حالات کے چھانسنے میں آ جاتے ہیں۔

## Brown Jade :

ایک پتھر جو ہمیں زمین سے منسلک کرتا ہے۔ گھریلو معاملات کو سنبھالنے اور نئے ماحول میں Adjust کرنے میں مدد کرتا ہے۔

## Green Jade :

بہت عام مٹا ہے۔ اعصاب کو پرسکون کرتا ہے۔ سبز رنگ زندگی اور نشوونما کی نمائندگی کرتا ہے۔ محبت کے

اکٹھار میں آسانی کرتا ہے اور جذبات کو Constructive راستے پر لے جاتا ہے۔

## Red Jade :

جذبات بھرا اور Active ہوتا ہے۔ اس میں احتیاط یہ ہے کہ پیسنے والے کے جذبات بھی کنٹرول سے باہر ہو جاتے ہیں اور وہ ان کا اظہار چاہتا ہے۔ فحش کی صورت میں۔ اس ہتھکڑ کو پریشانی اور ٹینشن کو دور کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

## Levander Jade:

ان لوگوں کیلئے مفید ہے جنہیں محبت میں دھکے ملا ہو اور جو اپنے اندر شائستگی دھونڈنا چاہتے ہوں۔ جذباتی معاملات میں خود پر کنٹرول کرنا سکھاتا ہے۔

مرچو

## White or Cream Jade :

اے مالک پیکل کو میرے قلب کی توانائی دے اور فائدہ مند طریقوں میں استعمال کرنا سکھاتا ہے۔ کسی طرح کی نگہین Situation میں بہترین طریقے سے نکلنے میں مدد کرتا ہے۔ آنکھوں کیلئے خوب کیا جاتا ہے۔

## Yellow and Orange Jade:

دونوں ایک دوسرے سے مشابہ خیال رکھتے جاتے ہیں۔ دونوں خوشیاں بانٹتے ہیں۔ تمام انسانیت میں رابطہ قائم کرتے ہیں۔ جسم میں غذا اور فضلے کے Process میں مدد کرتے ہیں۔

## Jasper :

یہ Chalcedony کوارٹز ہے۔ مختلف رنگوں مثلاً پیلی، اورنج، براؤن اور ہنز زیادہ مشہور رنگ ہیں۔ یہ ہاتھوں کے پٹنے میں مدد کرتا ہے۔ معدنیات کو مناسب اور ہیملنگ کے کام آتا ہے۔ گہرے رنگ زیادہ طاقتور ہیں۔ Exexirs کیلئے خوب کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کے کسی بھی حصے کو Over-Stimulate نہیں ہونے دیتا۔

اس کا اثر زیادہ ہوگا اگر اسے زیادہ عرصہ کیلئے استعمال کیا جائے کیونکہ یہ آہستگی سے کام کرتا ہے۔ ہر رنگ کی اپنی اضافہ خصوصیات ہیں اگر اسے اکیلے استعمال کیا جائے۔ یہ Opal کے ساتھ مل کر زیادہ پراثر ہو جاتا ہے۔ سٹریس کیلئے مفید ہے۔ Executives کو توجیز کیا جاتا ہے جلدی فیصلہ بازی کیلئے۔

## Brown Jasper :

مستقل مزاجی اور توازن کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ماحول کی آلودگی سے پیدا ہونے والی بیماریوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ مدافعتی نظام کو بہتر کرتا ہے اور جسم سے زہریلا مواد نکالنے میں مدد کرتا ہے۔ لھیک ہونے میں وقت لگ سکتا ہے کیونکہ یہ Slowly کام کرتا ہے۔ ماحول کی باخبری میں مدد کرتا ہے۔ ان لوگوں کیلئے مفید ہے جو ماضی کے واقعات کو بھولنا چاہتے ہیں۔

## Green Jasper :

یہ Heart چمکا کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ خاص طور پر زندگی کے ان مسائل کیلئے استعمال کیا جاتا ہے جو بہت اہم ہوتے ہیں۔ Torsos انضمام کی نالی اور گھٹنے تک اعضا کی بیماریوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

## Ocean Jasper :

یہ پتھر Madagascar میں Marovato کے قریب صرف ایک کان میں ملتا ہے۔ اس کے Deposits سمندر کے کنارے دیکھے جاتے ہیں اور پھر وہیں Low Tide پر اکٹھے کر لئے جاتے ہیں۔ اس دور دراز علاقے میں کوئی سڑکیں نہیں تو پھر چیزیں کشتیوں کے ذریعہ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچائی جاتی ہیں۔ Technically اسے Orbicular Jasper کہا جاتا ہے۔ اس کے رنگs orbs کی وجہ سے۔ کچھ لوگ Moon Jewl Jasper بھی کہتے ہیں۔ مگر Ocean Jasper زیادہ موزوں ہے کیونکہ یہ سمندر کے ساحل کے پاس ہی ملتا ہے۔ Orbicular Jasper کی منفرہ Pattern گول یا Spherical شکلوں میں مختلف رنگوں میں پتھر کے اندر موجود ہوتے ہیں۔ ان Orbis کا Diameter ملی میٹر سے سینٹی میٹر تک ہوتا ہے۔ یہ پتھر ذمہ داریوں کو قبول کرنے، ممبر پیدا کرنے اور میڈیٹیشن کے دوران بریدہ نگ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ غذا بیت کو

Stable کرتا ہے اور زہریلے مواد کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔

## Red Jasper :

یہ پتھر بلند سنوں کی طرح دوران خون کے نظام کیلئے بہتر کام کرتا ہے۔ خون سے متعلقہ بیماریوں اور جگر کی بیماریوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ کسی بھی مسئلے کے بہت خطرناک ہونے سے پہلے سامنے لے آتا ہے۔ اس کے علاوہ حفاظت، انرجی اور ہمت کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ خون، اغیرما، خون کے بہاؤ کو روکنا، زخموں کو بھرتا بھی اس کی خصوصیات میں شامل ہیں۔ اسے روٹ پکرا پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ پکرا ریزہ کی ہڈی کی بنیاد پر موجود ہوتا ہے۔ یہ پکرا صحت، خوشحالی، حفاظت اور موجودگی لاتا ہے۔ سرخ پتھر Project پتھر ہوتے ہیں اور یہ بیماریوں کو ختم کرنے، اور اک کو مضبوط کرنے، ہمت، طاقت، جسمانی توانائی، خوش قسمتی اور کامیابی کا سبب بنتے ہیں۔ یہ کثیف، بیماری یا غیر شفاف ہوتے ہیں۔

## مرچو

## Yellow Jasper:

یہ پتھر کوکرائن، نیر اور کلکٹنگ کے علاوہ مفید ہے۔ انسان مضبوط محسوس کرتا ہے اور بہترین جسمانی حالت میں لگتا ہے۔ پیلا رنگ معدے، لٹیکائن، جگر، پیلین کیلئے بہتر ہے۔ اس کے علاوہ گفتگو، Inspiration، حفاظت، Visualization، سفر، انضام، عصبی نظام، جلدی امراض اور سانس کے مسائل میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ پتھر Solar Plexus پر استعمال کیا جاسکتا ہے اور آگ اور خود کی پہچان کیلئے مفید ہے۔ یہ پکرا پاؤں پکرا کے طور پر پہچانا جاتا ہے۔ یہ ہماری ذاتی توانائی کی حکمرانی کرتا ہے۔ اس کے علاوہ قوت ارادی، Dutonomy، اور مینا پائرم کیلئے بھی بہتر ہے۔ صحت مندی کی حالت میں یہ پکرا ہمارے اندر توانائی، پائریٹ، Spontaneity اور نہ مغلوب ہونے والی شخصیت بناتا ہے۔ یہ رنگ اعتماد بحال کرنے کیلئے بہتر ہے۔ یہ پتھر Luck اور کامیابی کیلئے بھی استعمال ہوتے ہیں۔

## Jet :

یہ ایک نامیاتی مواد ہے جو ہینگ سنوں کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ یہ کوئیک کی طرح نگیزی کی ایک قسم ہے

البتہ کوئیک سے زیادہ سخت ہے۔ اس میں جذب کرنے کی خصوصیات ہیں۔ خفیہ توانائی کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔ ان لوگوں کیلئے خاص طور پر موثر ہے جو بلا جہد کسی خوف میں مبتلا ہیں اور جس کی وجہ سے ان کی زندگی محدود ہے۔ موڈ کے بدلنے کو کنٹرول کرتا ہے اور ذہن پریشان کے خلاف لڑتا ہے۔ روحانی روشنی کیلئے جھریز کیا جاتا ہے۔ اگر پہننا ہو تو اسے چاندی میں لگوا کر پہنیں۔

### Kundalini Quartz :

یہ افریقہ میں Congo میں ملتا ہے۔ یہ Smoky کوارٹز ہے جس میں جہانناٹ بھی موجود ہوتا ہے۔ کنڈالینی دو توانائی ہے جو کہ جسمی نظام کے مرکز اور بڑھتی ہوئی کے بنیاد میں پائی جاتی ہے۔ اسے کسی بھی انسان کے کائناتی تخلیقی توانائی کے تجربات بھی کہا جاسکتا ہے۔ ان پتھروں کو اس لئے کنڈالینی کوارٹز کہا جاتا ہے کیونکہ یہ روٹ پکرا سے لیکر کراؤن تک کا انرجی پھول بڑھاتے ہیں۔ ہاتھ جکڑنے میں انرجی کو بڑھاتے ہیں اور کوارٹز اس انرجی کو ایک حصے سے دوسرے حصے تک لے جاتا ہے۔ کنڈالینی میں ارتقائی کامیاب ہے روحانیت میں اضافہ۔

## اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین Kunzite

یہ Spodomene اور Lithium کا مرکب ہے۔ گلابی صاف، بہت طاقتور تھوڑا ہے۔ یہ پتھر اور پتھر کو توانا کرتا ہے۔ بلا مشروط محبت اور جذبات کیلئے، جذباتی توازن، اعتماد، اعلیٰ ذات سے رابطہ کیلئے مفید ہے۔ ذہن پریشان موڈ کا اتار چڑھاؤ اور سڑیس کو کم کرتا ہے۔ برو اور کراؤن پکرا کیلئے۔ میڈیکل شعبے میں Psychiatric Disorders کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ ہچکچہروں اور دوران خون کیلئے بہتر۔ جدید زندگی کے دباؤ سے نجات دیتا ہے۔

### Kyanite :

پلکا نیلا اسے برو پر رکھنے سے قرقر آئی اور قہر وٹ پکرا کو کھولنے کے کام آتا ہے۔ یہ Foresight, Psychic Images، اوراک، میڈیٹیشن اور گفتگو بڑھاتا ہے۔ قرقر آئی پر یہ سوالوں کے جواب دیتا ہے۔ خاص طور پر تصوراتی سوال۔ ہماری فطری قابلیت کو اس لیول پر لے آتا ہے کہ ہم اپنے خیالات کو حقیقت کے زوئے پر دیکھ سکیں۔

## Labradorite: (Spectorolite)

ہنر، نیلا اور پتلے رنگ میں ہر انسان کی طاقت کے دنیا کے ساتھ Share کرتا ہے۔ آسان اور پرسکون نیند کیلئے۔ دوسروں کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ Solar Plexus، بروٹ پکرا اور جس کسی اور سینٹر میں انرجی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے کھولتا ہے۔ ٹھک کی ٹھیکرنگ کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

## Lapis Lazuli :

ظہور درمیانے رنگ سے گرے نیلے، رنگوں تک میڈیٹیشن میں کراؤن پکرا کو کھولتا ہے۔ اعلیٰ روحانی، اور اک، اعلیٰ ذات سے رابطہ، Overview اور سب کی اچھائی کیلئے فیصلے کرنے میں۔ خاموش کرتا ہے ذہنی الجھن کو اور ختم کرتا ہے۔ قہر و پکرا کو کھولتا ہے۔ TKliq، Self-Expression Lkhaui اور Dream Insight، مکمل Awareness، پریشانی کیلئے پتلی چھوڑتی ہے، Autism، شرمیلہ پن، جسمی نظام، ڈپریشن، Self-Acceptance، بولنے، سننے، بچہ نری، DNA، صحت، درد (خاص طور پر سر درد) اور پسینے والے کو گھٹاتا ہے اور بچھڑوں، ٹھیکرنگ نظام اور اعصابی نظام کیلئے مفید ہے۔ خون کی صفائی کیلئے بہترین اور مدافعتی نظام کو اچھا بناتا ہے۔ خیالات کو بہتر کرتا ہے اور جسم کے تمام اعضاء کو Align کرتا ہے۔ ذہنی اور روحانی Purity کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ اسے گھٹے کے آقا قریب پہنچیں جتنا چاہیں سکتے ہیں۔ تاکہ پسینے والے کی انرجی اوپر کو جائے۔

## Larimar :

نرم، آسانی نیلا اور Caribbean ٹیکر۔ پانی دسمندر اور ہوا کی خاموشی، دل اور دماغ تک لاتی ہے۔ نفرت، خوف، ڈپریشن، زندگی کے درد اور محبت کے کھونے میں اور ایسے مسائل میں مدد کرتا ہے۔ Self-Expression، صبر، قبولیت، سادگی، تخلیق اور آرٹ ورک میں مددگار، سرخ دھبوں کے ساتھ، خشک پہنچاتا ہے۔ بخار، سوزش، Sunburn اور گرمی سے بچاتا ہے۔ خاص طور پر تخلیقی کاموں اور قہر و پکرا کیلئے بہتر ہے۔ دل کو Uplift کرتا ہے اور سٹریس میں آسانی پیدا کرتا ہے۔



**Lepidolite :**

اس میں لیجھم کی کافی مقدار ہے۔ اس کا رنگ لیونڈر سے جگے گلابی تک ہے۔ دھندلا اور Sparky ہے۔  
 پرسکون اور ٹینکس کرتا ہے۔ احساسات کی شدت، مٹریس، موڈ کی تبدیلی، ڈپریشن، self-criticism، پریشانی، نشہ  
 اور پریشانی میں مدد کرتا ہے۔ امید، سکون، شرافت، Self-Love، مہربانی، Self-Forgiveness، پریشانیوں کے  
 بغیر رہنے اور جذباتی تپنس کیلئے مفید ہے۔ ماسٹر گینڈ، دفاعی نظام، جلد، DNA کیلئے برو پیکر اور روحانی محبت کیلئے تپنس  
 کرتا ہے۔

**Lodestone :**

اسے مکانات آئرن بھی کہتے ہیں۔ چٹا لک سیاہ اور قدرتی مٹھا طیس ہے۔ یہ ہارمانٹ کی طرح انرجی بخوانے، واضح سوچ، کام اور فیصلوں پر فوس کرنے کیلئے ہے۔ انرجی سینٹر زمین سے الیکٹرو منگیٹ طریقے سے زیر یا مولا اور ورد کھینچ لیتا ہے۔ کہا جاتا ہے 2600 کل منیج سے چینی اس کی کوہیوں سے واقف تھے۔ انہوں نے مشاہد کیا کہ یہ پتھر مکانات کی طرح جب لگا ہوا ہے تو شمالی اور جنوبی قطبوں میں لگ جاتا ہے۔ ان اطراف کی دنیا سے انیس Leading Stone/Lodestone کہا جاتا تھا۔

**Malachite :**

اس میں تاجے کی کافی مقدار موجود ہے۔ میلا شائید اور آذر وایت کی مادی لحاظ سے ایک جیسے ہیں۔ فرق صرف بالکچل میں ایٹموں کی ترتیب کا ہے۔ برہر: جسمانی، انطیاقی اور ارتکاز کو چمک کو متحرک کرتا ہے۔ دل اور Solar Plexus سینٹرز کیلئے ہے۔ معدہ، جگر، گردوں کی چٹری، پیچیدے، مدافعتی نظام، MS، دوران خون کیلئے مفید، درد کم اور ختم کرتا ہے۔ سوزش، ڈریشن، حصے کیلئے، Aortic فیڈ کو اچھے طریقے سے صاف کر کے جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ غیر ضروری توانائیوں کو جلدی سے جذب کر لیتا ہے۔ جس میں کمیہ پڑتی وی اور باقی ریڈیٹیشن ہیں۔ کمرے کے چاروں کونوں میں اسے رکھ دیں اس سے کارپٹ میں Toxins اور laser وغیرہ ختم ہو جائیں گے۔ اسے اکثر اوقات ممکن ہو تو روزانہ صاف کریں۔ یہ کام کی بنیادی Ores میں سے ایک ہے۔ اسے بہت احتیاط سے استعمال کریں کیونکہ اس

کی منفی خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں۔ جیولری کے طور پر استعمال کرتے ہوئے بہت احتیاط کریں۔ اگرچہ اس کا مثبت استعمال بھی ہے اور یہ بہت مفید ہے جب موڈ اچھا ہو۔ ہیملنگ کے طور پر استعمال کرتے ہوئے یہ جاننا ضروری ہے کہ ہیملنگ کون کر رہا ہے۔ یہ Relaxation، نورالوجیکل، Disorder اور بافتوں کی رنی ریزیشن کیلئے مفید ہے۔ یہ ہیملنگ خصوصیات کو بیدار کرتا ہے اور ذہنی بیماریوں کے خلاف لڑتا ہے۔ Optic نوران کو بیدار کرتا ہے۔ سہلین، بیکریاز، ہیپاٹائٹس اور Dyslexia میں مدد کرتا ہے۔ نیوکلیائی پاور سٹیشن کے پاس رہنے والے لوگوں کے گھروں میں اس پتھر کے ٹکڑے ہونے چاہئیں۔ خام حالت میں اس پتھر میں گرد کے ذرات ہوتے ہیں جو کہ Toxic ہیں اور اس سے بچنا چاہئے۔

### Malachite / Azurite :

دو مفید پتھروں کا قدرتی مرکب ہے۔ میلاٹھائٹ اور Azurite ایک جیسے پتھر ہیں۔ فرق صرف بالکل لوں میں انہوں کی ترتیب ہے۔ سبزی مائل نیلا پتھر جو سب کیلئے مفید ہے۔ میلاٹھائٹ میں مثبت اور منفی توانائیاں نکالنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ روح کیلئے Soothing، Calming اور Neutralize کرنے والی۔ پتھر کو اچھے طریقے سے کر دیتے ہیں اور پھر سکون کی حالت پیدا کرتے ہیں۔ نیند بھر ہو گی اور آپ اپنے خوابوں کو اچھے طریقے سے Interpret کر سکیں گے۔

### Marascite :

یہ ہیمائٹ کی طرح Silver-Gray آئرن کی Ore ہے۔ یہ آئرن سلفائیڈ ہے۔ انسانی کو متحرک کرنے والے پتھروں میں سے ایک ہے۔ ذہنی متحرک اور پریشانی کو ختم کر کے ذہن کو صاف کرتا ہے۔ ارتکاز، توجہ، یادداشت، عملیت، چٹائی میں مدد، Book Keeping اور گہری نیند کیلئے بہتر ہے۔ اعتماد، پر اعتمادی اور بہادری کیلئے قدیم مصری اسے مسیور یا اور ذہنی پریشانی کیلئے استعمال کرتے تھے۔ سہلین اور خون کی صفائی کرتا ہے۔

### Marble :

دوسرا بہت عام اور کافی مقدار میں ملنے والا پتھر زیادہ تر امریک، اٹلی، اور یونان میں پایا جاتا ہے۔ مفید،

براؤن، پیلے، سرخ اور سبز، گرے اور سیاہ رنگ میں ملتا ہے۔ یہ ایک کھینچو گنگ سٹون ہے جو خون اور جلد کیلئے مفید ہے۔ یہ میڈیٹیشن اور Tantric مشقوں میں Clarity اور Suspension مہیا کرتا ہے۔ Self-Control اور خیالات میں طاقت دیتا ہے۔ یہ دل و دماغ کی ہلچل میں طاقت دیتا ہے۔ مارٹل Good Common Sense پیدا کرتا ہے۔ گھریلو مائل، دل اور دورے معاملات میں خوابوں کو یاد کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ حفاظت، مستقل مزاجی اور فزیکل اور جذباتی ذہن کو منصوبہ بندی کرنے میں مدد کرتا ہے۔ Naturopathy اور ہومیو پتھی میں اپنی منفرد خصوصیات کی وجہ سے استعمال ہوتا ہے۔

### Meteorite :

عام طور پر ششوں، کھردرا پھورے رنگ سے سیاہ تک، Nnonironic قسمیں خیالات کی منتقلی (Telepathy) اور زیادہ باخبری کیلئے ہیں۔ بعض معمولی چٹانوں کیلئے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ پتھر چونکہ کائناتی توانائی کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں اس لئے ہمارے اندر توانائیوں کو داخلی درجے تک بڑھاتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ان پتھروں کا زمین کے ساتھ کوئی تعلق نہیں اس لئے ان کا ہماری زندگی پر کوئی اثر نہیں ہے۔ لیکن بعض لوگ کہتے ہیں کہ اس پتھر کو پالینے کے بعد اسے انرجی میں Tune کرنے کی کوشش کی جائے اور پھر فیصلہ کیا جائے کہ کیا یہ واقعی آپ کی زندگی پر اثر انداز ہو سکتا ہے یا نہیں۔

### Mochi Balls :

یہ لوہے اور Sandstone سے ملکر بنا ہوتا ہے۔ اس کا نام ایک امریکی قبیلے کے نام پر رکھا گیا جو Moqui Desert میں رہتا تھا۔ وہ ان گیندوں کو مارٹل کی طرح سپورٹ میں استعمال کرتے تھے۔ قدیم قبیلوں کے Shamianic Member کیلئے یہ مقدس پتھر تھا۔ کوئی خاص احتیاط کئے بغیر یہ پتھر کسی بھی ماحول میں رکھے جائیں تو حفاظت کرتے ہیں۔ یہ میل اور فی میل کی Duality بناتے ہیں۔ انسان کی فطرت کو آزاد کر کے اسے اپنے بارے میں جاننے میں مدد کرتے ہیں۔ انرجی سینٹر کو Realign کرتے ہیں۔ انرجی Blockage کو آزاد کرتے ہیں۔ Qi انرجی کو متحرک کرتے ہیں۔ یہ Veins، مسلز، آرٹریز، ہڈیوں کا نقصان، RNA/DNA، مدافعتی نظام

**Moldavite :**

سبز اور بنی مائل بخور اور گھ، بہت نایاب ہے۔ باہر سے Dull مگر اندر سے گہرا بنز۔ افریقہ کے سینٹرل ڈکو سکھو ہے۔ بارت پکرا کیلئے۔ زمین کو چھوڑنے کی خواہش کو آن کرتا ہے اور کراڈن پکرا کیلئے۔ روحانی قوانین کو ٹیلی پٹھک رسائی دیتا ہے۔ زیادہ صحت مند اور Spiritual ہونے کیلئے معلومات مہیا کرتا ہے۔ Toxin Sensitivity, Asthma، جذباتی شدت اور مرگی میں مدد کرتا ہے۔ زیادہ نایاب، مہنگا اور طاقت ور ہے۔

**Moonstone (Feldspar) :**

ایلیمنٹ موجود ہوتا ہے۔ اس میں خیم شفاف، سفید، چمکا اور نرم، ڈانگ، باغباتی اور میڈیشن میں مددگار۔  
سٹریس، ذہنی پریشانی، خواتین کے ہارمونز کی تبدیلی اور کئی عام کیلئے بہتر، اورا کی حساسیت کو محسوسات کیلئے  
بڑھاتا ہے۔ زیادہ بچت اور زندگی کے ساتھ Flow۔ دوسرے اور چھلے چکر کو پائینل کے ساتھ جذباتی تینیس اور  
شائیکہ کی صورت میں بڑھتی ہے۔ سٹریس کے خلاف دوا ہے۔ یہ کھانسی کے ساتھ ساتھ Milk و دیگر عام طور پر  
چمکا، نیلا، بہتر جو کہ Albite میں سے کالے گئے ہوتے ہیں۔ اڈیا اور آسٹریلیا میں ملتا ہے۔ زمانہ قدیم میں انہیں اس  
کی روحانی اہمیت کی وجہ سے بچھڑاتا جاتا تھا کیونکہ ان کا تعلق چاند اور کسی بھی انسان کی فطرت کے اورا کی Aspect  
سے ہے۔ Over-Reaction اور جذباتی کشش اخذ کرتا ہے اور آرام دیتا ہے۔ ہمیں اس بات کی بھی خبر دیتا ہے کہ  
تمام چیزیں مستقل تبدیلی کا ایک حصہ ہیں۔ ذراعت کے شعبے سے منسلک لوگوں کیلئے بہتر ہیں۔ Menstrual  
Cycle پر اس کا اثر بہت مضبوط ہے۔ چاند کے پورا ہونے یا Menstruation کے دوران عورتوں کو اپنی حساس  
فطرت کا پتہ ہونا چاہئے اور یہ چتر اتار دینا چاہئے۔ یہ نظام ہضم، کھنکھارے اور تولیدی اعضا کیلئے بھی مفید ہے۔ یہ  
کسانوں، آرٹسٹوں، Dancers اور نوجوان مردوں کیلئے تجربہ کیا جاتا ہے۔

Morganite / Pink Beryl :

اس کا تعلق انبرالڈ اور Aquamarine سے ہے۔ صاف و نرم گلابی سے جاسی تک اور نیم شفاف ہے۔

روحانی محبت میں جذبہ پیدا کرتا ہے۔ جذبات کو ابھارتا ہے۔ برابری کا احساس دیتا ہے۔ ہمدردی اور صبر پیدا کرتا ہے۔ ہارٹ چکرا کیلئے بہتر ہے۔ اس کے علاوہ دل، پیچھے درد، سانس لینے، گلے، آکسیجن کیلئے ہے۔ اس کی فریکوئنسی بہت زیادہ ہے۔

## Mother of Pearl :

موٹی یا Oystec Shell کے اندر چمکدار موتی ہوتے ہیں۔ اس کے اندر Gentle اور پرامن ہیلنگ انرجی ہے۔ جذبات، سٹرپس اور حساسیت کو پرامن کرتا ہے۔

## Muscovite :

اسے مائیکا بھی کہتے ہیں۔ یہ کرٹل شیٹ کی طرح کی تہوں میں پایا جاتا ہے یا Scales اور Tabular کرٹلز میں ملتا ہے۔ یہ انوکھی چتر ہے۔ یہ ماضی اور حال کی Situation کا جائزہ لیتے ہوئے ان Traits کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے جو غیر ضروری ہوتے ہیں۔ یہ Vision اور Self-Reflection کو Clear کرتا ہے۔ اسے دماغ کے دوران بچہ کو سنانے کی توانائی حاصل کرنے، پانی کی کلاؤں کو دھو کر، آنکھوں میں چمک لانے، بالوں میں چمک اور بے خوابی یا زیادہ نیند میں بھی مدد کرتا ہے۔ زیادہ تر گرینائیٹ کے ساتھ پایا جاتا ہے۔

## Nephrite :

ہیلنگ میں اس کی خصوصیات Jadite سے ملتی ہیں مگر اس کے رنگ کریم اور Jadeite نیم شفاف ہے۔ نظر ایٹ بہت عام پایا جاتا ہے۔ Jade مختلف رنگوں سبز، نیلے، کالے، وائلٹ، سفید و پیلے، سرخ اور براؤن رنگوں میں ملتا ہے۔ ہر ایک کا استعمال قدرے مختلف ہے۔ سبز، صحت، دولت اور خواہشات کیلئے۔ قدیم چینی اسے ہمت، عقلمندی، انصاف، رحم، دل، تھائس، مدافعتی نظام، گردوں، خون کی صفائی اور عصبی نظام کیلئے استعمال کرتے تھے۔ منفی رویوں اور انرجی سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔ جسم کی فلٹریشن کو طاقت دیتا ہے اور کھینچ لگ سسٹم کو بہترین بنا کر Toxins کو نکالنے میں مدد کرتا ہے۔ دل کیلئے بہت بہتر ہے۔ یہ حفاظتی چتر ہے جو پسینے والے کو تمام خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

Obsidian :

انھوں نے بہت سی اصطلاحیں، مثلاً Fantasy، Smoky اور Escapism کو دور کرتا ہے۔ غصے، تنقید، خوف کو جذب کرتا ہے اور ختم کرتا ہے۔ یہ طرز معمولی پتھر اندھیرے کو جذب کر کے سفید روشنی میں تبدیل کر دیتا ہے۔ Friendly ہے۔ اسے غلط استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ روٹ پھکا کیلے۔ بالائی پھکا کی روشنی ٹھلے پھکروں میں لاتا ہے۔ کلیننگ اور Uplifting کیلے ہے۔ خوف کو لگ کے ساتھ بدل دے۔

Apache Tears / Navaho :

یہ چتر نظم کی حالت میں سکون اور تسلی کا سبب ہے۔ یہ چتر ہمیں کسی بھی Situation کو صحیح معنوں میں سمجھنے اور تسلی کرنے کے قابل بناتا ہے۔

Blue :

اے مالکِ کُلّیہ! اگرچہ میں نے کتب و کلام میں کمال حاصل کیا ہے، مگر یہ سب میرے لیے صرف دنیاوی کامیابیوں کے لیے ہے۔ میں نے اپنے لیے ایک اور سفر کا ارادہ کیا ہے۔ اس سفر کے نام "Tarot Reading, a Street Travel" ہے۔ اس سفر کے نام "Tarot Reading, a Street Travel" ہے۔ اس سفر کے نام "Tarot Reading, a Street Travel" ہے۔

Green :

نوٹی ہوئی کوشش کو Heal کرتا ہے اور انہیں چارج کرتا ہے۔ دل کے پکڑا کو بٹلنس کرتا ہے۔  
D. A. Energy کے دوران ہیپنگ میں مدد کرتا ہے۔ یہ فطرت کے ساتھ منسلک کرتا ہے اور  
Self-Realization of Love کا احساس دیتا ہے۔

### Obsidian Balls :

خیر کا احاطہ کرتی ہے۔ یہ انسان کی پوری ذات کا احاطہ کرتی ہے۔ اس میں اور ام، Self Containment،

Non-Attachment, Mobility اور طاقتور دماغ شامل ہیں۔ ہماری روحانی فطرت کے ساتھ مل کر یہ Spheres ہمارے اندر Purity، کلمہ اور لچک پیدا کرتے ہیں۔

### Rainbow :

زندگی میں روشنی اور محبت لاتے ہیں۔ انسان کی فطرت میں موجود روحانیت کو پہچاننے میں مدد کرتے ہیں۔  
 انیس Stone of Pleasure کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ زندگی میں اظہار اور خوشیوں کا باعث بنتے ہیں۔  
 یہ Gazing کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔ خاص طور پر محبت، روادار اور انجیریکل اور فزیکل اجسام کی نشوونما میں۔

### Snow Flake :

یہ پتھر جس میں Phynocryst موجود ہوتا ہے باجروالی سطح سے Snow Flake والا Pattern لاتے ہیں اور ہماری زندگی میں موجود غیر ضروری Patterns کو Recognize کرنے میں مدد کرتے ہیں۔  
 Self-Esteem اور اعتماد پیدا کرتے ہیں۔ ہمارے اندر موجود خوشحالی اور محبت کو پہچاننے میں مدد کرتے ہیں۔

### Strawberry :

یہ تاباں پتھر سرخ رنگ میں ہوتا ہے۔ روٹ پھرا کو متحرک کرتا ہے اور اس طرح ہماری فزیکل انرجی اور Self-Growth کو بڑھاتا ہے۔ ہمارے اندر خوف اور ڈنٹی پریشانی کیلئے بہت پیدا کرتا ہے۔ یہ سرخ رنگ ہمارے اندر میل اور فزیکل طاقتوں کو بیدار کرتا ہے۔

### Violet :

اس پتھر میں تحریر آئی اور کراؤن پکڑا کی کوئی انرجی پائی جاتی ہے۔ یہ پتھر ہمیں روحانی طاقت سے روشناس کرتا ہے اور کائناتی Attraction، محبت اور نشوونما کے ذریعہ لامحدود کمالات تک لے جاتا ہے۔ یہ پتھر ہمیں ہمارے اوراک اور Auric فیلڈ سے منسلک کرتا ہے اور بہت زبردست Gazing سٹون ہے کیونکہ یہ زمین سے نکلتا ہے

اور اس میں جنت کی خصوصیات ہیں۔

### Onyx :

Sex Drive کو کم کرتا ہے۔ وفاداری کو بڑھاتا ہے۔ جذباتی شدت کو جذب کرتا ہے۔ ذات اعلیٰ کے ساتھ انسان کو مکمل طور پر مرکوز کرتا ہے۔ غم کو ختم کرتا ہے۔ ذاتی تئروں کو بڑھاتا ہے۔ فیصلہ کرنے میں عجل دیتا ہے۔ خوشیوں کو بڑھاتا ہے۔ مستقبل میں Peak پر پہنچاتا ہے۔ اکیلے راستے طے کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ذاتی طاقت کو بڑھاتا ہے۔ مستقبل کا ماسٹر بناتا ہے۔ نرم نشوونما ہڈیوں کے گودے اور پاؤں کے مساکں میں مدد کرتا ہے۔ سیاہ روت چکرا کیلئے۔ سبز دل کے چکرا کیلئے۔ پیلا: تھرڈ آئی چکرا، ہنجیدگی اور منطق کیلئے۔ نیلا: پانچویں چکرا کیلئے۔ اٹلی امریکہ اور میکسیکو میں پایا جاتا ہے۔ اس پتھر کے اندر موجود شکلیں یا Patterns کے بارے میں کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ کوئی کہانی یا سبق بتاتے ہیں۔ یہ Psychometry کیلئے ایک طاقتور پتھر ہے کیونکہ یہ پسینے والے کی کہانی بتاتا ہے۔ آتشلیک اور جذباتی تناؤ میں گھرے لوگوں کیلئے بہتر ہے۔ کسی اہم کام یا نتیجے پر پہنچنے کیلئے یہ پتھر آپ میں ذاتی طاقت پیدا کرتا ہے۔ دانوں اور ہڈیوں کیلئے بہت بہتر۔ اس پتھر کو Pearl یا ہیرے کے ساتھ استعمال کرنے کے بہت فوائد ہیں۔

### Opal :

یہ سلیکیٹ ہے۔ اس میں پانی موجود ہے۔ احساسات، Buried Emotions اور خواہشات کو واضح کرتا ہے۔ اس کی مزاحمت کم ہے۔ کراؤن چکرا کیلئے بہتر ہے۔ Imagination, Visualization، خواہوں اور ہیلنگ کیلئے ہے۔ آسانی سے جذب کرتا ہے۔ جذبات اور خیالات کو Store کرتا ہے۔ سورج کی روشنی یا گرمی میں مائع بن جاتا ہے یا Crack ہو جاتا ہے۔ پانی یا تیل کے ساتھ نرم آلود ہو جاتا ہے۔ ان میں سے کچھ باقی Gems کے اثر کو ختم کر دیتے ہیں۔ بہت زیادہ توانائی یا شدت سے ان کا رنگ بدل سکتا ہے۔

### White :

دائیں اور بائیں دماغ کو متوازن کرتا ہے۔ یہ بہت حساس ہیں اور انہیں بہت احتیاط کے ساتھ استعمال کرنا





White :

خالص دل اور دماغ مصومیت اور یقین کی علامت ہے۔ سمندر کی وجہ سے اس میں خمدار اور چمکدار عناصر موجود ہوتے ہیں اور یہی وجہ ہے یہ جذبات کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ خیالات و جذبات کو جذب کرتا ہے۔ Solar Plexus چمکا کیلئے مفید ہے اور جذباتی دباؤ کیلئے بھی بہتر ہے۔ گلیکٹرنگ کرتا ہے۔ اس کے اثرات Cooling اور Soothing ہیں۔

Gold and Black :

خوشحالی کیلئے ہیں۔

Pink :

خاص طور پر ہارٹ چمکا کیلئے مفید ہے۔ یہ پتھر دھڑکنے پھڑکنے کے بغیر بہتر کام کرتا ہے۔ غوطہ زن اسے شاک سے بچنے کیلئے بیٹھتے ہیں۔

اے مالک گل قبرے والدین پر رحم فرما..... آمین  
Pecos Diamonds :

انہیں Pecos Valley Diamonds بھی کہتے ہیں۔ یہ رنگین اور نوکریں ہیں جو کہ شمال مغربی New Mexico میں Pecos دریا کی داوی میں ملتے ہیں۔ یہ ڈائمنڈ جہم کے اندر بنتے ہیں۔ پھر جب یہ جہم نوبلی یا نکھرتی ہے تو ڈائمنڈ باہر آجاتے ہیں۔ یہ Unsettled جذبات کو بیٹلس کرتے ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک ہاتھ میں پتھر کو پکڑیں اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے گھمائیں یا چھپکھپائیں انہیں اور دوسرا طریقہ یہ ہے کہ انہیں اپنے قریب کسی جگہ پر رکھیں اور ان پر میڈیٹیشن کریں۔ ان سے آپ اپنے اندر اور ماحول میں خوشیاں محسوس کریں گے۔ یہ تمام چمکرا پر اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ ان کا تعلق سیل کا فیصل سے ہے اور اس سے ذہنی سکون اور ٹھنڈک ملتی ہے۔ یہ تخلیقی کاموں میں بھی مدد کرتے ہیں۔ یہ ہمیں نئی مہمات، نئے خیالات اور نئے مقاصد کیلئے Motivate کرتے ہیں۔

## Peridot :

صحت، دولت اور حفاظت کیلئے۔ چنگدار سبز یا سبزی ہائل پیٹلے رنگ میں۔ یہ دل کے چکرا کو بکھیر کرتا ہے اور زندگی کیلئے سانس، خوشحالی اور نشوونما کو توانائی دیتا ہے۔ ہاضمہ میں اسے معری استعمال کرتے تھے۔ ہیلنگ اور کلینزنگ کیلئے ان Gems کا رنگ جتنا پیلا ہوگا یہ اتنے ہی Solar Plexus چکرا کیلئے مفید ہوں گے۔ رشتوں اور حفاظتی زندگی کو سمجھنے، ڈپریشن کو ختم کرنے اور غصے، خوف، حسد اور ذاتی پریشانی سے نجات دینے میں مدد کرتے ہیں۔ ہمیں ہماری تقدیر سے منسلک کرتا ہے اور ہماری موجودگی کا مقصد کھنے میں مدد کرتا ہے۔ اگر آپ Confuse یا خوفزدہ ہوں تو اس پتھر کو بہت زیادہ استعمال مت کریں۔ یہ Toxins کو خارج کرتا ہے اور انہیں نیوٹرلائز کرتا ہے۔ مسائل کو واضح کر کے ذاتی بکھیرنگ کرتا ہے۔ معدہ اور نظام ہضم کے باقی اعضاء کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ نشوونما کی ریجنریشن کو متحرک کرتا ہے۔

## مرچو

## Petalite :

یہ بہت روحانی پتھر ہے۔ اسے Stone of Angels کہا جاتا ہے اور پہننے والے کی رہنمائی کرتا ہے۔ یہ پتھر اورکاے جادو کو بھی ختم کرتا ہے۔ اسے حفاظت اور صحت کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ ذہن، جسم اور روح میں توازن لاتا ہے۔ یہ پتھر ہمیں زیادہ توانائی محسوس کرنے کے قابل بھی بناتا ہے۔

## Petrified Wood :

جلد، پٹھوں اور نظام دوران خون کے مسائل کیلئے بہتر ہے۔ عام طور پر براؤن رنگ میں ملتا ہے۔ مگر کبھی کبھی اس پر سیاہ اور گرے رنگ کی دھاریاں بھی ہوتی ہیں۔ تمام دنیا میں پایا جاتا ہے۔ تحصیلوں کیلئے یہ پتھر ہیلنگ کیلئے بہت بہتر ہے۔ جھڑوں کے درد، Senility, Rheumatism اور خون کے جمنے کیلئے مفید ہے۔ ہاضمہ کے تجربات کا جائزہ لینے میں مدد کرتا ہے۔ پہننے والے کو فطرت سے زیادہ قریب کرتا ہے۔

## Phenacite :

یہ Milky White سے شفاف کرمل ہے۔ ایک بہت طاقتور روحانی پتھر ہے۔ یہ تھراڈ آئی، کراؤن اور

Transpersonal پکرا کو کھولتا ہے۔ ایک سفید روشنی کے ذریعہ، روحانی گفتگو، میڈیٹیشن، Astral Travel اور خاص طور پر قمری آئی اور کراؤن پکرا کیلئے مددگار ہے۔ Meridians اور دورے پتھروں کی ہینک میں بھی مدد کرتا ہے۔ یہ پکرا کی نگینہ اور بیداری کیلئے بہت طاقتور پتھر ہے۔ جسم کے اندر توانائیوں کو متوازن کرتا ہے۔ یہ مایوسی اور خوف کو دور کرتا ہے اور محبت کے ماحول میں رہنے میں مدد کرتا ہے۔ کچھ نگاروں میں Seraphinite بھی موجود ہوتا ہے جو ہینک اور مثبت تبدیلیوں کیلئے مددگار ہے۔ یہ فرشتوں کے ساتھ رابطہ کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

### Platinum :

Silvery Gray دھات ہے جو شمالی امریکہ، برازیل اور جرمنی میں پائی جاتی ہے۔ یہ بہت ہلکی اور نایاب دھات ہے۔ جو میڈیکل میں ہڈیوں کی جگہ استعمال کی جاتی ہے کیونکہ یہ جسم کے ساتھ ہم آہنگ ہے اور اس سے جسم میں کوئی بیماری نہیں ہوتا۔ معاملات میں کسکی لاتی ہے اور کنٹرول آپ کے ہاتھ میں دیتی ہے۔ بارمنز اور کلاسیکی لیڈر کا موازنہ کرتی ہے اور نوری لہروں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچاتی ہے اور دل اور دوران خون کے عمل کو زیادہ Efficient بناتی ہے۔

### Prehnite :

خوابوں اور یادداشت کیلئے۔ نئے دوست بنانے میں مدد کرتا ہے۔ میڈیٹیشن میں استعمال ہوتا ہے۔ ان دیکھی چیزوں کے ساتھ رابطہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ توانائی کو بڑھا کر خالص فیضان کو مضبوط کرتا ہے۔ جشن گوئی کرنے کی قابلیت میں اضافہ کرتی ہے۔ اندر کے حالات جاننے میں مدد کرتا ہے۔ بہت طاقتور پتھر ہے۔ جشن گوئی کرنے میں Acuaracy کو بڑھاتا ہے۔

### Pyrite / Forts Gold :

بہت اہم پتھر ہے۔ انرجی اور دولت بڑھاتا ہے۔ فوکس کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ خاص طور پر منطق، یادداشت، منتظر الخیالی میں مفید ہے۔ پیلے پکرا میں مدد کرتا ہے۔ معذور، ابلہ، احمق، افسردہ، سلفر اور معدنیات کا توازن،

دوران خون، جسم میں تیزابیت کا غیر متوازن ہونا، ڈپریشن اور خوش فہمیوں کیلئے مفید ہے۔ سورج کی سنہری توانائی کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ ایک معدنی کرٹزل ہے جو دھات کی طرح کی Cubes سے مل کر Cluster کی شکل بناتی ہے۔ مختلف رنگوں مثلاً گہرے سنہری یا پتیل سے لیکر کارپ کے shades یا سبز رنگ میں ملتا ہے۔ شمالی امریکہ، Chile اور Peris میں ملتا ہے۔ یہ نظام خمس اور دوران خون کیلئے مفید ہے۔ آکسیجن کو پچھڑوں سے لیکر خون کی نالیوں تک پہنچاتا ہے۔ جلد کو مختلف عناصر سے بچنے میں مدد کرتا ہے اور انہضام میں مدد کرتا ہے اور غیر ہضم شدہ Toxins کی Irritation کو کم کرتا ہے۔ اس کا سب سے اہم تھلا اس کا ذہنی صلاحیت میں مدد کرتا ہے۔ تخلیقی اور ادراکی Impulses کو سائنسی اور تجرباتی Impulses کے ساتھ متوازن کرتا ہے۔ پائزائٹ سے گشتگو کی Skills بہتر ہوتی ہیں اور ذہنی پریشانی اور محرومی دور ہوتی ہے۔ ان لوگوں کیلئے بہت مفید ہے جو بزنس، آرٹ، تعلیم میں بڑے بڑے Conceptual Ideas کو Tackle کرتے ہیں۔ پینے والے کی طرف دولت کھینچتی ہے۔ اس پتھر کو فلورائٹ اور Calcite کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے ذہنی Stimulation بڑھائی جاسکتی ہے۔

## Quartz : Rock Crystal

یہ پتھروں اور کرٹزلز کی ایک بڑی فیملی کو گھیرتے ہیں جو بنیادی طور پر سیلیکان ڈائی آکسائیڈ ہے جو کہ دنیا کا بہت عام مقدار میں اور اہم Substane ہے، سے بنے ہوتے ہیں۔ خالص کوارٹز کے کرٹزلز جو کہ چھ سائیکڑوں والے ہوتے ہیں مختلف رنگوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ انفرادی طور پر یا مجموعی طور پر بنتے ہیں اور ان کی بناوٹ اور شکل اس وقت کے ٹیپر پتھر پر منحصر ہوتی ہے۔ ان میں کچھ دوسرے معدنیات بھی ہوتے ہیں جیسا کہ Rutillated quartz۔ یہ خوردبینی کرٹزلز سے مل کر بنے ہوتے ہیں جن کی شکل اور خصوصیات مکمل طور پر ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ کوارٹز کی فیملی میں دوسرے ممبرز Onyx, Carnelian, Jasper, Agate, Sardonyx اور Chalcedony ہیں۔ انہیں مختلف طریقوں سے Treat کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی ہیلنگ Qualitic ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ یہ شاید Multipurpose ہیلنگ سٹون ہے۔ انرجی سنور کرتا ہے اور اسے Smplify کرتا ہے۔ انرجی نکال بھی ہے اور دیتا بھی ہے۔ برو، کراڈن اور Transpersonal چکر ازا کو میڈیٹیشن اور رہنمائی حاصل کرنے اور بھیجنے کیلئے مفید ہے۔ تمام چکر ازا اور ماسٹر ٹیمنڈ کے ساتھ کام کرتا ہے۔ ہیلتنگ،

گلکیز رنگ اور ہیلنگ کیلئے جسم اور خیالات کی توانائی کو بڑھاتا ہے۔ گوارڈ کی قدرتی صلاحیت ہم آہنگی کیلئے ہے اور اسے Stone of Power کہتے ہیں۔ اسے روحانی دنیا کے ساتھ بات کرنے اور معلومات حاصل کرنے کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسٹرو، نیچرز اور نیلرز کیلئے مفید ہے۔ مثبت سوچ اور ہیلنگ کو متحرک کرتا ہے۔

### Blue Quartz :

بہت نایاب پتھر ہے۔ امریکہ اور برازیل میں ملتا ہے۔ Pale Blue سے لیکر لیوڈز اور سرمئی رنگ میں ملتا ہے۔ بالائی Torso اور متعلقہ اعضاء کیلئے بہتر ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے اور بیماریوں کے خلاف جسم کے مدافعتی نظام کو بہتر کرتا ہے۔ آپ کی روحانی فطرت کے ساتھ Understanding کو بڑھاتا ہے۔ زمین پر اس کے اثرات پر سکون ہیں اور امید کو متحرک کرتا ہے۔ دل کو قحروں سے پاک کرتا ہے اور Self-Expression، تخلیقی کاموں اور کھیلوں (Skills) کو Refine کرتا ہے۔ گتے کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ مدافعتی نظام، تھائیرائیڈ، آئینڈوین اور دماغ میں بیٹے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس میں سے چمکتی ہوئی مادہ نکال دینی مشکل کی ضرورت کو کم کرتی ہے۔

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

### Clear Quartz :

یہ جسم اور خیالات کی انرجی کو Simplify کرتا ہے۔ یہ طاقت کے پیدا ہونے، سوچوں کے واضح ہونے، میڈیٹیشن، گلکیز رنگ، اور اس کی صفائی، روحانی نشوونما اور ہیلنگ میں مدد کرتا ہے۔ اس پتھر کو Stone of Power بھی کہا جاتا ہے۔ یہ ایک Dedicated فطر ہے۔ صاف سفید روشنی اس میں سے آسانی سے گزرتی ہے اور Spectrum کے تمام رنگ بغیر بدلے چھوڑ دیتی ہے اور کسی بھی مادے پر یہ اثر چھوڑ دیتی ہے کہ یہ ان تمام عناصر کو بٹلس کرنے میں مدد کرتی ہے جو ہمیں مکمل کرتے ہیں۔ کسی بھی انسان یا چیز میں جو بھی اثرات ہوں انہیں Amplify کرتی ہے۔ یہ مخصوص بگٹیوں یا وہ اعضاء جو انرجی کو Transmit کرنے میں Block ہوتے ہیں، انہیں کھولتی ہے۔ زندگی کا مقصد اور جدوجہد کی شناخت کا پتہ کرنے میں مدد کرتی ہے۔ میڈیٹیشن میں مدد کرتی ہے۔ کسی بھی جسمانی مسئلہ کیلئے اسے دوسرے پتھروں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس سے ہیلنگ میں اضافہ ہو جائے گا۔

## Dendrite Quartz :

یہ Moss Agate کی طرح ہے اور اس کی سطح پر تصویریں ہوتی ہیں۔ یہ شکلیں پودوں یا جانوروں سے مشابہ ہوتی ہیں۔ یہ وہ کرٹلز ہیں جن کے کھردرے کوٹے ہوتے ہیں۔ یہ بعض کرٹلز سے عمر میں کم ہوتے ہیں۔

## Phanton Crystals :

یہ وہ کرٹلز ہیں جو ایک وقت تھا کہ ان کی پیداوار رک گئی تھی مگر بعد میں دوبارہ بننا شروع ہو گئے۔ جب کرٹزل کے اندر دیکھ رہے ہوتے ہیں تو اس کے اندر ایک Striation دیکھیں گے جو اس کی اصلی Tip کے بارے میں بتاتی ہے۔

## Purple Quartz :

اس پتھر کو Amethyst کے ساتھ Confuse نہیں کرنا چاہئے۔ یہ گہرے جامنی رنگ کا پتھر ہے جس کے اندر Clouding، Inclusions اور Bubbles ہوتے ہیں۔ اعضاء کی کلچرنگ کیلئے مفید ہے۔ خیالات کو متحرک کرنے میں مدد کرتا ہے اور Data کا تجزیہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔

## Single and Double Terminated Clear Quartz :

منسلک ٹرمینیلڈ کرٹزلز کلچر کو ارز میں جن کی چھ اطراف ہوتی ہیں، نیچے سے Flat اور اوپر سے کوٹا نکلا ہوتا ہے۔ یہ کرٹزلز کسی بھی مرکز نقطے پر توانائی فوکس کرنے کا Tach کرتے ہیں۔ خاص طور پر ان لوگوں کیلئے مفید ہے جو کسی خاص Area یا جسم کے مخصوص عضو پر توجہ کرنا چاہتے ہیں۔ ڈبلی حالت کیلئے یہ آپ کو بہترین راستے پر چلنے میں مدد کرتے ہیں اور پرانی عادات کو ختم کر کے ان کی جگہ نئی عادات اپنانے میں مدد کرتے ہیں۔ ڈبل ٹرمینیلڈ کرٹزلز کلچر کو ارز فطرت کا ایک خاص حصہ ہیں۔ اس طرح کے کرٹزلز عام طور پر چٹانوں پر دوسرے کرٹزلز کے ساتھ Clusters کی شکل میں بنتے ہیں۔ ڈبل ٹرمینیلڈ کرٹزلز clay یا کسی اور نرم مادے کی حالت میں بنتے ہیں۔ ان کی دونوں اطراف Pointed ہوتی ہیں۔ کرٹزلز کا مرکز Neutralizing Chamber کی طرح کام کرتا ہے۔ ایک Point

حققی توانائی نکال دے اور پھر اسے بدل کر Purify کیا جاتا ہے۔ پھر یہ توانائی دونوں اطراف سے باہر نکل جاتی ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ سب سے بہترین توانائی ہمارے اپنے مرکز سے آتی ہے۔

### Tangerine Quartz :

یہ Madagascar سے آتے ہیں اور ایک اور نچ اورج Transparent تھہ کے ساتھ ملے ہیں۔ اورج دور سے Navel چکرا کا رنگ ہے اور اس کا تعلق تو لیدری نظام اور Life-Giving توانائی سے ہے۔ اس کرمل کی توانائی چمکدار ہوتی ہے۔ Navel چکرا میں کسی بھی قسم کی Blockage اس چتر سے دور ہو جاتی ہے۔ چونکہ یہ کرملز لیے ہوتے ہیں اسلئے انہیں جادو کی چمڑی کے طور پر چکرا کو کھولنے اور اس میں توانائی گزارنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

### Window Crystal and Other Esoteric Variation :

اگر میں ان کرملز کی چھ اطراف ہوتی ہیں اور مزید بھی ہو سکتے ہیں ان پر ایک اضافی Flat Plain ہے۔ یہ تمام طور پر سیرا کی طرح سے ہوتے ہیں۔ جس نے کھس کے اندر وہ Chamber کا نظام ہوتا ہے۔ یہ ہمیں اپنی روح کے اندر دیکھنے میں مدد کرتے ہیں جیسے یہ روح دھندلی اور نامکمل ہو۔

### Rose Quartz :

نیم شفاف سے صاف گھائی محبت، خواہصورتی، امن پسندی، معافی، خود پسندی اور جذباتی توازن کیلئے نرم، دل کے مرکز کو پرسکون اور گرم کرتا ہے۔ جذباتی طلاق، نقصان، سرفیس، دوکھ، خوف، کم اعتمادی، بے یقینی اور غصے کیلئے۔ بچپن کے صدمے، محبت کی کمی یا Low-Selfesteem میں مدد کرتا ہے۔ کلچرنگ کرتا ہے۔ امریکہ، برازیل اور جاپان میں ملتا ہے۔ یہ ایک Nurturing دوست کے طور پر قابل قدر ہے۔ مغنی تحریکات کو Diffuse کرتا ہے اور نہ بھولنے والی یادوں کو بھی خود سے محبت کرنے اور دوسروں کیلئے دل کشادہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ خود کو صاف کرنے میں اس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ کسی طرح کی تبدیلی چاہئے وہ مشکل ہی ہو اسے محسوس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تمام چیزوں کیلئے محبت اور تعریف کے ضمن کو اجاگر کرتا ہے۔ دل اور دوران خون کیلئے مددگار ہے۔ کلچرنگ اعضا



میں بھی مفید ہے۔ تولیدی اعضا کو صحت مند کرتا ہے۔ Fertility میں اضافہ کرتا ہے۔ آرٹھروں، آکوجنچروں، کچھ روز اور ان لوگوں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے جو Low Self-Esteem کا شکار ہوں۔

## Rhodochrosite :

شخص سے شفاف گلابی، ہارٹ پیکرا کو تھیل کرنے کیلئے سب سے Vibrant پتھر ہے۔ خاص طور پر محبت دینے اور لینے کے سلسلے میں۔ اسے Stone of Love and Balance کہتے ہیں۔ تنہائی، loss، دل کے درد، خوف، Abuse، Inner-Child Issue، Insecurities، وغیرہ کیلئے۔ Deservingness، Self-Forgiveness اور اعتماد کے مسائل کیلئے بھی مفید ہے۔ روحانی محبت، زندہ رہنے کی خواہش اور زندہ رہنے کا مقصد سکھاتا ہے۔ بہتر ہے چوہیں گھنے پہنا جائے۔ یہ الیکٹرو میگنیٹک ہے اور Rose Quartz سے بھی زیادہ طاقتور ہے۔ Solar Plexus، معدہ، کھانے کا نشہ، Eyesight، Astham، Anorexia کیلئے مفید ہے۔ ہاتھ کے ذریعہ ہیلنگ کرنے والے پیکرا کو کھولتے تھے۔ خون کو Detox کرتا ہے۔ ہاتھ میں جسم کے Stress کو کم کرتا ہے۔ اورنج اور Pink کے Shades میں ملتا ہے۔ اس چھتھ رنگ کی مختلف چوڑائی کی دھاریاں ہوتی ہیں۔ امریکہ اور USSR میں ملتا ہے۔ Asthma اور سانس کی تکالیف کیلئے بہت مفید ہے۔ دوران خون اور کلینزنگ خاص طور پر گردوں کی صفائی بھی کرتا ہے۔ بلاوجہ خوف کو دور کرتا ہے۔ اسے میلا شامیٹ یا کاپر کے ساتھ استعمال کرنا بہت فائدہ مند ہے۔

## Rhodonite :

گلابی سیاہ طاقت کے ساتھ۔ Confusion میں مدد کرتا ہے۔ امن اور محبت پر فوکس کرتا ہے۔ اسے Stone of Love بھی کہتے ہیں۔ دل کے پیکرا پر اثر انداز ہوتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں اعتماد اور محبت کا اظہار کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پرسکونی لاتا ہے اور روح کو دل، محبت اور خدمت سے تسلی دیتا ہے۔ مشکلات میں آسانی دیتا ہے۔ سٹریس، دل کے درد اور Loss میں مددگار ہے۔ زمانہ قدیم میں بھی استعمال ہوتا تھا۔ سننے اور بولنے کے مسائل، نشوونما، خوف، بیماری وغیرہ کیلئے، منتر، Affirmations، گانے اور Loning کو

توانائی دیتا ہے۔ صد سے، Confusion اور اعتماد کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ بڑیوں کی نشوونما اور سننے کے مسائل کیلئے بہت مفید ہے۔

## Rhyolite:

اس کا نام Streaming Rock تھا اس کی خوبصورت دھاریاں اور کرسٹل کی تہوں کی وجہ سے جو چٹری سطح پر لاوا کے بننے کی وجہ سے نمودار ہوئیں۔ یہ بہت مختلف نظر آتا ہے اور اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ یہ کیسے بنا۔ اس میں گرینائیٹ کی طرح چھوٹے دانوں کے ساز کی آمیزش ہوتی ہے۔ یہ ہلکے رنگ کے سلیکیٹ سے مل کر بنا ہوتا ہے اور اس کا رنگ Buff سے گلابی تک ہوتا ہے۔ اس کے بننے میں اختلاف کی وجہ سے اس کی مختلف درائی ہیں۔ یہ ان لوگوں میں تخلیق کو اجاگر کرتا ہے جو آگے بڑھنے اور زندگی میں مختلف کام کرنے کیلئے تیار ہوتے ہیں۔ یہ ہمیں اپنی قابلیتوں سے ہٹ کر آگے بڑھنے اور اپنے دماغ کی حدود سے نکل کر علم کی اس حالت پر پہنچاتا ہے جہاں صرف خوشیاں ہی خوشیاں ہوں۔ یہ ہمیں دکھاتا ہے کہ اپنے اندر موجود وسیع صلاحیتوں کو کیسے اجاگر کیا جاسکتا ہے۔ یہ چٹھر مزید سائنس کی ترقی اور جدید واقعات پر فوسل کرنے اور عملی مسائل کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

## Rebellite / Red Tourmaline :

Ruby: سرخ Vorundum ہے۔ اس میں کرومیم موجود ہوتا ہے۔ یہ دولت، خوشی، محبت اور جنسی توانائی کیلئے ہے۔ دماغی تھکن کو بھی طاقت دیتا ہے۔ فزیکل اور جذباتی دن (4th chakra) کو توانا کرتا ہے۔ محبت، حوصلہ، اعتماد، Dtamina, Vitality، لائڈر شپ اور چیلنج میں کامیابی دیتا ہے۔ تمام جذبات میں شدت پیدا کرتا ہے۔ روٹ چکرا کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ Infection، کولڈ سٹرول، Clots، خون کی صفائی یا جنسی Blocks کیلئے بھی مفید ہے۔ دوران خون، Menses، اور بچہ پڑی ہیملنگ کو متحرک کرتا ہے۔ کھاسک، سنون، عام طور پر گہرا سرخ اور گلابی اور لیونڈر کے Shades میں بھی ملتا ہے۔ امریکہ، انڈیا اور سری لنکا میں ملتا ہے۔ یہ ایک طاقتور پتھر ہے جس کی متحرکی توانائی چیزوں کو روشنی کی طرف لے جاتی ہے۔ مثبت اور منفی توانائیوں کو Amplify کرتا ہے۔ غصے اور مضطرب کو تیزی سے سطح پر لے آتا ہے۔ محبت کے تمام



## Star Sapphire :

یہ نیلے Sapphire سے مشابہ ہے۔ صرف فرق اتنا ہے کہ اس میں Aqueous کا اضافہ ہے جو پتھر کی سطح کو چانچ کوئے والے معطلی ستارہ بناتا ہے۔ یہ ستارہ Gem میں فوسک نقطہ ہے۔ ان لوگوں کیلئے جو نفسیاتی قابیلیتوں کو بھرتی پر پہنچانا چاہتے ہیں۔ جسمانی تھکاوٹ کے دوران ایک Relaxing Agent کے طور پر کام کرتا ہے۔ جسمانی اور روحانی تھکاوٹ اس پتھر سے مستفید ہوتے ہیں۔

## Sard :

یہ ایک Porous اینٹوں کی طرح سرخ رنگ کا پتھر ہے۔ امریکہ اور افریقا میں ملتا ہے۔ عام طور پر ایک طاقتور نگہ نہیں ہے۔ کھلے دلوں اور خون کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ ذہن کی تقویت اور کھینچ رنگ اعضاء کیلئے بہت مفید ہے۔

## مرچو

## Sardonyx :

یہ سرخ اور Onyx کی جڑوں پر مشتمل اینٹوں ہے اس میں سرخ، براؤن، سیاہ اور سفید کے مختلف ٹیڈز ہوتے ہیں۔ براؤن اور افریقا میں ملتا ہے۔ ہڈیوں اور ہیکھروں پر اپنے گہرے اثر کی وجہ سے مشہور ہے۔ ذہن اور محنت کے معاملات کیلئے بہترین ہے۔ اس کی Colour Combination میں انتخاب کرتے وقت احتیاط ضروری ہے۔ سرخ تھری رنگ ہے۔ براؤن توانائی کو بڑھاتا ہے۔ سیاہ جذب کرتا ہے اور سفید Purify کرتا ہے۔ رنگ ایک دوسرے کو Cancel نہیں کرتے۔ یہ Executives, Explorers یا کسی بھی کام میں مصروف لوگوں کیلئے مفید ہے۔

## Selenite :

جسم ہے۔ سفید، شفاف اور Straited کرٹل ہے۔ کینسر کے خلاف استعمال کیا جاتا رہا ہے اور مرگی کے دوروں کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ذہنی فوسک، نشوونما، خوش قسمتی، مدافعت اور کنڈالٹی کیلئے مفید ہے۔ جذبات کو تسکین دیتا ہے۔ صدیوں پرانے واقعات و معلومات کے ریکارڈ کھنڈر کے پاس ہوتا ہے۔ قرقر آئی پتھر پر اسے

سنوڈ انفارمیشن کیلئے رکھیں۔ فزیکل اور جذباتی اطمینان کیلئے، ریڑھ کی ہڈی اور عصبی نظام، جذباتی اور اجتماعی کچک کیلئے مفید، حساسیت اور Awareness کو وسیع کرتا ہے۔

### Desert Rose :

سیلینائیٹ اس کی گلاب کی کلیوں کی طرح کی buds ہوتی ہیں۔ یہ Breast Milk بڑھاتا ہے۔ یہ کلیوں کا ایک گچھا بناتے ہیں۔ یہ ایک ہیٹنگ اور طاقتور Tool ہے۔ قدام چکرا کیلئے مفید ہے۔ مگر خاص طور پر دل کے چکرا پر کام کرتا ہے اور آپ کے اندر سکون اور امن کا احساس پیدا کرتا ہے جب تک یہ آپ کے ساتھ ہوتا ہے۔

### Serpentine :

اس پتھر سے ہیٹنگ کیلئے زبردست لہریں نکلتی ہیں اور یہ غلیوں کی ری جنریشن کو بیدار کرتا ہے۔ جسم کے کسی بھی حصے میں خرابی میں مدد کرتا ہے۔ جذباتی اور عقلی لحاظ سے بھی خرابی ہواس کی لہریں وہاں کام کرتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ بات چکرا کو کھولتا ہے۔ یہ کنڈرائی کو بھی بیدار کرتا ہے۔ دل اور پیچھروں میں سے زہر لے مواد کو نکلنے اور نکالنے اور آکسیجن کے جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ ایک سیسٹم لانا ہے۔ پکڑائش کو بھی بھرنے کے Blockage کو دور کرتا ہے۔ میڈیٹیشن کیلئے بہترین پتھر ہے۔ اس کا رنگ گہرے ہز سے لیکر سفیدی مائل ہز ہوتا ہے۔

### Shiva Lingham :

یہ پتھر بنیادی طور پر دریاے Narmado (انڈیا) میں پایا جاتا ہے جو کہ انڈیا کی سات مقدس مقامات میں سے ایک ہے۔ جب دریا خشک ہوتا ہے تو یہ پتھر دریا کی تہ میں سے پنے جاتے ہیں۔ لارڈ شیوا ہندوؤں کے مذہب میں ایک اہم ہستی ہے اور یہ پتھر اس کی Embodiment کے طور پر پوجا جاتا ہے۔ Lingom انڈے کی طرح کی شکل ہے جس پر متوازن تاسب کے ساتھ ہاتھوں سے پالش کیا جاتا ہے۔ Lingam سنسکرتی زبان کا مقدس لفظ ہے جو Phallus کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تانترائیں یہ توانائی مذکر توانائی کو Represent کرتی ہے جو کہ Expression اور Knowledge ہے۔ اور اس پر موجود نشانات یا yoni مونث توانائی کو Represent کرتے ہیں جو کہ عقلمندی اور ادراک ہے۔ یہ مقدس پتھر دل کے چکرا سے متعلق ہے اور روح کا

توازن اور ہم آہنگی برقرار رکھتا ہے جو ہم سب کے دلوں میں موجود ہے۔ یہ طاقتور ہیلر ہے خاص طور پر دوسرے پکرا کیلئے اور Birth اور Conception میں ایک مددگار کے طور پر استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہ ان لوگوں کیلئے بھی مفید ہے جو دوسرے پکرا سے متعلق بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بچپن میں مناسب یا متوازن غذا کی کمی کی وجہ سے۔

## Silica Gem Silica :

یہ Gems کی سب سے زیادہ Pure اور اعلیٰ قسم ہے اور سب سے زیادہ پائے جانے والے سبزی مائل نیلے پتھروں میں سے ایک ہے۔ (Chrysocolla میں باقی وضاحت دیکھیں)۔

## Silvrer :

ذاتی، جذباتی اور فزیکل Releasing اور کھلنے والے بہترین پتھر ہے۔ جذبات کو متوازن کرتا ہے اور صبر کا باعث ہے۔ چاندی کی توانائی کی طرح اس کا نرم، کھلے اور آرام دہ لمس ہے۔ یہ سوزش اور جسمی نظام کے سڑکیں کو کم کرتا ہے۔ مختلف رنگوں کے Gems کے ساتھ اس کا اثر اور ہی بہتر ہوتا ہے۔ بچہ لڑی اور بالائی انری سٹیز کے ساتھ کام کر چکا ہے۔ Communicative کے طور پر بھی بہترین ہے۔ اس وقت پہننا چاہئے جب سے پہننا مناسب ہو۔ دوران خون اور Detoxification میں مفید ہے۔ جسم کو بار سوز کی خرابی یا غیر متوازن سے آگاہ ہونے میں مدد کرتا ہے اور قدرتی طور پر انہیں ٹھیک بھی کرتا ہے۔ پیچھے زدوں اور گلے کی Irritation جو ہوا میں موجود کسی بھی کثافت یا ذرات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جسمی مہروں کی transmission کو بہتر کرتا ہے۔ دماغ کی Degenerative بیماریاں، سکڑور یا دراشت، بچا خوف اور جذباتی تناؤ میں مفید ہے۔ دماغ کے دونوں اطراف کے Functions کو بٹیس کرتا ہے۔ Fertility کو Improve کرنے کیلئے ہیلتھ ٹیکل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سردی کی وجہ سے جنسی امراض میں مدد کرتا ہے۔ ذہنی سرگرمیوں کو واضح کرتا ہے۔ Intellectual Problems تک پہنچنے کیلئے آپ کی قابلیت میں اضافہ کرتا ہے۔ مسائل کو حل کرتے وقت ذہنی پریشانی کو کم کرتا ہے۔ Moonstone, Jet, Agate اور Turquoise کے ساتھ اس کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔ چاندی کا ٹھکانا سیارہ چاند ہے جو کہ ایک موٹا سیارہ ہے اور یہی وجہ ہے کہ یہ ان سڑکروں اور کرٹکروں پر ایک نرم اور کم طاقتور انری چھوڑتا ہے جو اس میں جڑے جاتے ہیں۔

## Smithsonite :

یہ بلک نایلا، گھاجانی یا لیوڈر رنگ میں ہوتا ہے۔ ہارٹ، تھروٹ اور کراؤن چکرا میں ہم آہنگی پیدا کر کے آرام دہ گفتگو، لیڈر شپ، تعلقات میں گہرائی اور نئے Areas کو وسیع کرتا ہے۔ میڈیٹیشن اور ذہنی Clarity کیلئے بہترین ہے۔ غواہوں کو یاد کرنے میں مددگار ہے۔ باطنی میں تھروٹ چکرا، ناک، لہف، مدافعت اور نشوونما کی پلک کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ سیکورٹی اور متوازن زندگی کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ مشکل تعلقات کے ساتھ نمٹنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

## Smoky Quartz :

ڈپریشن، سٹریس اور Nightmares کیلئے بہتر ہے۔ دھواں کے رنگ میں یا چاکلیٹ کے رنگ میں یہ صاف کرشل ہے۔ تکلیف اور شدید چکر کراؤن چکرا کو مضبوطی بخشتا ہے۔ روشنی نیچے روٹ چکرا تک پہنچاتا ہے۔ الحاق کرے میڈیٹیشن کا سبب بنتے ہیں۔ گہری ریٹکسیشن پیدا کرتے ہیں۔ زمانہ قدیم میں Meridians اور کنڈالنی کو متحرک کرنے اور تولیدی مسائل کو دور کرنے کیلئے استعمال ہوتا تھا۔ یہ معلومات کو ظاہر کرتا ہے۔ خوف، ذہنی پریشانی، ڈپریشن، جذباتی مسائل کیلئے مفید ہے۔ جب اسے دوسرے Smokies کے آنے سے سانس رکھا جائے تو یہ بہت زیادہ طاقتور ہے۔ یہ درمیانے بجورے رنگ سے لیکر گہرے بجورے رنگ تک امریکہ، برازیل اور سکاٹ لینڈ میں ملتا ہے۔ ان چتروں کو منتخب کرتے وقت احتیاط ضروری ہے۔ اس کا گہرا رنگ Impurities کی وجہ سے ہوتا ہے جو کہ عام طور پر کاربن، آئرن یا ریڈیم ہے مگر کچھ چتروں کا رنگ ریڈیم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس ہلکے درجے کی ریڈیشن کی وجہ سے ریڈیشن سے متعلقہ بیماریوں کیلئے اور گیمو تھراپی کیلئے بہت مفید ہے۔ سخت Irradiated کرٹلر سے بچنا ضروری ہے۔ بہت سے سنورز انہیں نہیں بیچتے ہیں اور بہت سے Gem باہر انہیں عام استعمال کرنے سے روکتے ہیں۔ بہت سے قدرتی کوارٹز مثلاً براؤن، چتروں کی طرح یہ بھی زمین کی انرجی کے ساتھ مطابقت رکھتے ہیں۔ عام طور پر ڈپریشن کی بیماریوں کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ تولیدی اعضاء، مسلز، نشوونما، دل اور عصمی نظام سے مستفید ہوتے ہیں۔ فطرت کے ساتھ Understanding اور ماحول کے ساتھ Concern کیلئے بہتر ہیں۔

## Sodalite :

ہیملٹک، رمیڈیشن اور عقلمندی کیلئے عام مشکو اور گھسنے کی Skill میں مدد کرتا ہے۔ منطق، خیالات اور سچائی کیلئے۔ جسم کی انرجی لیول کو تھائی رائیڈ، پچھڑی، لہٹ اور باقی غدودوں کے ذریعہ چیلنس کرتا ہے۔ قحروں، چکرا، بے خوابی، گردن، منہ، سننے اور جلد شوگر و فیبرہ میں مدد کرتا ہے۔ آنکھوں، Sinus، Burns کی سوزش اور ہائی بلڈ پریشر میں بھی مفید ہے۔ یہ نیلا جواہر امریکہ، برازیل اور فرانس میں پایا جاتا ہے۔ اپنے بارے میں قائم کئے گئے رویوں میں زبردست طریقے سے تبدیلی لاتا ہے۔ چیزوں کے بارے میں زیادہ Objective اور کم تنقیدی ہونے میں مدد کرتا ہے۔ مچاؤ کو کم چیلنس کرنے کیلئے تجویز کیا جاتا ہے۔ کلینک، اعضاء کیلئے مفید ہے اور مدافعتی نظام میں بہتری لاتا ہے۔ قدرتی یا مصنوعی ریڈییشن کے خلاف لڑنے میں مدد کرتا ہے اور ان لوگوں کیلئے تجویز کیا جاتا ہے جو X-Ray کے

آلات یا ریڈیو یا کیموساؤ سے متعلق کام کرتے ہیں

Spectralite : (see-labradorite)

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما ..... آمین  
Spinel :

سرخ، نیلا اور سبز رنگوں میں ملتا ہے۔ سٹریس، ڈیپریشن کو پرسکون حالت میں لٹکراتا ہے۔ خون اور جلد سے متعلق Detoxification کرتا ہے۔ سرخ: طاقت اور کنٹرول کیلئے۔ دنیا میں پائے جانے والے بہت سے Rubies اصل میں Spinel ہیں۔ یہ امریکہ، USSR، سری لنکا، اٹلی اور جرمنی میں پایا جاتا ہے۔ ہر طرح کی زیادتی میں سیانہ دہی لاتا ہے اور خون اور دماغ دونوں کی Detoxification کرتا ہے۔ ذہنی پریکٹس کو کم کرتا ہے۔ جلد کیلئے مفید اور کہا جاتا ہے روزے کی حالت میں مدد کرتا ہے۔

## Star Ruby :

یہ Ruby Crystal، Star Fire، Star of Purity کے نام سے پچانا جاتا ہے۔ یہ خواہش کو Promote کرتا ہے اور آپ کے Self اور روحانی و جسمانی کے مابین تعلق قائم کرتا ہے۔ اسے Rod کی طرح



کے کنڈکٹر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور یہ Used سے الیکٹریکل اور میکینیکل فورسز کے درمیان ایک راستہ بناتا ہے۔ یہ انرجی کو Purify کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ Auric اور فزیکل جسموں کو اکائی کی صورت میں Align کرتا ہے۔ یہ Blocks کو کھولنے کیلئے ایک بہترین پتھر ہے۔ یہ پتھر عظیم توانائی، ترقی اور حفاظت کا پتھر ہے۔ یہ منفی توانائی کو Release کرتا ہے اور طاقت کے آلے کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

### Staurolite : Fairy cross

اس کا رنگ براؤن رنگ ہے اور اس کی ساخت کراس کی طرح کی ہے۔ چاروں عناصر کی نشاندہی کرتا ہے اور روح کو زمین، مادے کے ساتھ منسلک کرتا ہے۔ روحانیت اور Compassion اور Disattachment کی شکل میں کیلئے ہے۔ یہ خوبصورت اور نایاب پتھر، چھپنے اور چھوئے منشوری کرسٹل Cruciform crossing کی شکل میں ہوتا ہے۔ یہ معدنی پتھر خوش قسمتی کا طلسمہ ہے۔ تاریخی لحاظ سے یہ پتھر ان آنسوؤں سے بنا تھا جب حضرت یحییٰ کی وفات کی خبر پر پریوں نے بہائے تھے۔ یہ پتھر فزیکل، جیٹل اور Extra Terrestrial Planes کے درمیان ایک رابطہ ہے۔ یہ پتھر Stressful حالت میں طاقتور طریقے سے مدد کرتا ہے اور Determental حالت میں مدد Incentive اور Initiation میں مدد دیتا ہے۔

### Stichtite :

یہ عام طور پر کسی اور پتھر پر ایک Deposit کے طور پر پایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر Serpentine پر۔ یہ بہت کم مقدار میں Veins میں پایا جاتا ہے جہاں پر 1/2 انچ یا ایک انچ کے خالص Mineral کے ٹکڑے نکال لئے جاتے ہیں۔ جب براعظموں کی ٹہنیوں آپس میں ٹکراتی ہیں تو یہ پتھر بنتا ہے۔ گھر میں یہ ایک پرسکون ماحول پیدا کرتا ہے۔ اور یہ بچوں کے رویوں کو قابل قبول حد تک بنانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ انسان کی مدد کرتا ہے۔ سچ بولنے میں، خندہ پیشانی کی اور ہر ایک کے ساتھ شریف برتاؤ کی۔ یہ پتھر دل کے چکرا کے ذریعہ کنڈا لانی کے راستے کو آسان کرتا ہے۔

### Stilbites :

چٹا رنگا لہری رنگ ہے / سفید۔ یہ پتھر خاص طور پر Loving، تحقیقی توانائی، قبولیت، Allowing، فزیکل

Sense کی بلندی خاص طور پر Taste کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ Detoxifies کے طور پر کام کرتا ہے اور نرم Self Expression کیلئے بھی۔

### Sugilite : Lavulite / Royal Azele

ٹھوس چامی گلابی۔ آپ کو آپ کی روحانی رہنمائی کے ساتھ مربوط کرتا ہے۔ یہ درد کو دور کرتا ہے۔ سوزش، سٹریس، Toxins اور جذباتی Blocks میں مدد کرتا ہے۔ محفوظ کرتا ہے۔ جذب کرتا ہے اور فیس، Hurt اور غیر ضروری توانائی کو ختم کرتا ہے۔ Brow چکرا پر دیکھنے سے ڈپریشن، مایوسی اور سٹریس سے نجات دیتا ہے۔ فزیکل باڈی اور دل میں ہیملنگ کیلئے روح روشنی لاتا ہے۔ اینڈرٹل، پائیکل، پچٹری، دایاں اور بائیں دماغ کو بلیٹس کرتا ہے۔ ذہنی سکون اور روحانی محبت کیلئے مفید ہے۔

### Sulphur :

## مرچو

Protection: قوت، ارادی اور ہیملنگ انرجی ٹھوس مختلف پیلے رنگ میں توانائی کو بحال کرتا ہے۔ خاص

ایہ لکھنے والی کتابیں ہیں جو لکھنے والے کی باتوں کو سمجھنے اور ان کو قبول کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

ارادی، نظم و ضبط اور اعتماد کیلئے مصر میں استعمال ہوتا تھا اور اب جدید Spring/hot باتھ جڑوں کے درد، درد، Cheumatism، سوچن، لکھ، cyst اور Hemorrhoids کیلئے مفید ہے۔ زخموں، جلد کی صفائی اور ہیملنگ، Sinus، پتھر، یاز، جگر، Syphilis، اپینڈکس، بدہضمی، بے خوابی، ڈپریشن کیلئے اور اینڈوکرائن سسٹم کی تقویت کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ لیسن، سرسوں، Clives، پیاز، Horse Radish، وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ Garden Bugs کو دور بھگاتا ہے۔

### Sunstone :

کسی بھی پسینے والے کی ذات کو توانا کرتا ہے۔ دل کو جوش دیتا ہے اور روح کو تازگی دیتا ہے۔ حفاظت کیلئے، لائف فورس اور بہت زیادہ انرجی والا پتھر ہے۔

## Tanzanite :

ٹاپا، نیا، جامنی، وائلٹ، (شگاف پتھر ہیلنگ اور میڈیٹیشن کیلئے)۔ برو پکرا پر رکھنے سے یہ برو اور کراؤن سینٹرز کو طاقتور طریقے سے Vision, Clairaudience، روحانی رابطے اور Protection کیلئے کھول دیتا ہے۔ ہمارے اندر فزیکل اور مینٹل مشاہدے، سننے، بالوں اور جلد کیلئے مفید ہے۔ یہ سب سے پہلے تیزانیا میں دریافت ہوا تھا اور اسی وجہ سے اس کا یہ نام ہے۔ یہ پتھر قحط اور قحط زدائی پکرا کو متحرک کرتا ہے اور کیو ٹیکسٹن اور Psychic Power کے تمام Aspects کو اکٹھا کرتا ہے۔ یہ جادو کا پتھر ہے جو روحانی Awareness کو متحرک کرتا ہے اور گہرے مشاہدے میں مدد کرتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ یہ ڈپریشن کو کم کرتا ہے۔ یہ پتھر مصیبت کو ختم کرنے کی وجہ سے پچھاتا جاتا ہے۔

## مرچو

## Tektite :

یہ قدرتی گلاس کی ایک قسم ہے جو کہ کیمیکل اور Structurally لحاظ سے بے مثال ہے۔ یہ زمین پر پڑنے والا مالاکٹل مورفک ہے جو 80 ذرگی چھڑی ہوتی ہے اس میں پائے جانے والے تھائی لینڈ، سنٹرل ایشیا، ویتنام اور فلپائن میں پائے جاتے ہیں۔ عام طور پر ان کی Pitted سطح ہوتی ہے۔ ان میں سے بہت سے پتھر ایسے ہیں جو Mother State میں Statch ہونے کی خاصیت رکھتے ہیں۔ پتھر تو یہ سیاہ رنگ میں ہوتے ہیں مگر جب انہیں روشنی کے سامنے دیکھا جاتا ہے تو ان کے کناروں کے ارد گرد ایک سنہری سی دھاری نظر آتی ہے۔ زندگی کے سفر میں علم حاصل کرنے اور سبق لینے میں مدد کرتے ہیں۔ مذکر اور موٹ طاقتوں کو متوازن کرتے ہیں اور پیسنے والے کے انرجی فیلڈ کو مضبوط کرتا ہے۔ خیالات کی ٹرانسمیشن کو متحرک کرتا ہے۔

## Tiger's Eye :

پتلا، سنہری، دولت، Protection، حوصلہ، خوش قسمتی، قوت ارادی، واضح Thinking اور ذاتی طاقت کیلئے مفید ہے۔ Solar Plexus پکرا کیلئے۔ سویوں کو وسیع کرتا ہے۔ محسوسات اور خیالات کو طبعیہ کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس لئے انسان کے جذبات پر قابو پانے میں مدد کرتا ہے۔ ہاضمے، معدے، ذہنی پریشانی، اسرار اور پٹریوں

کیلے مفید ہے۔ اسے سامنے سے کسی بھی تیل سے رگڑیں اور اس کی تہہ خون کی صفائی کیلئے ہے۔ ذہنی اور جذباتی تپائش کیلئے میلا شاہایت Pearl کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ Anxiety، خوف، عملیت میں Obsessiveness اور منطق میں بھی مدد کرتا ہے۔ ان لوگوں کیلئے مفید ہے جو اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے اعتماد کو بڑھانا چاہتے ہیں۔ پسینے والوں کو لوگوں کی مدد اور دوسرے طریقے میا کرتا ہے۔ توانائیوں کو اور ذہنی صلاحیتوں کو فوکس کرتا ہے۔ آپ کی جسمانی طاقتوں کو بڑھاتا ہے۔

### Topaz :

تمام معاملات میں محبت اور کامیابی کا پتھر ہے۔ یہ صحت کو بہتر کرنے اور جسم کے اندر خرابیوں کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ Compassion، Understanding، مہربانی اور ہمدردی کو Promote کرتا ہے۔ دل کی تنگی کو Heal کرنے میں مدد کرتا ہے۔ میڈیٹیشن میں بھی مفید ہے۔ ذاتی الفاظ کو تخلیقی طریقے سے بدلنے اور Awareness کو بڑھانے میں بھی مدد کرتا ہے۔

### Godlen or Pink/Champayne crystal: Golden

بہت طاقتور ایکٹرو مکنیک سے رنگ کے Gems۔ ایک مضبوط، مستقل، ہائی لیول کا Gem جو کہ Clarity، فوکس، اعلیٰ درجے کے Concept، اعتماد، ذاتی توانائی اور Stamina کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ موڈ Swing، بے خوابی، پریشانیوں، خوف، ڈپریشن، ذہنی تھکاوٹ، عصبی نظام اور معدے کے مسائل کیلئے بہترین ہے۔ کراؤن پکرا کے ساتھ بھی مل کر کام کرتا ہے۔ جگر اور پتھر پاز کی صفائی، بلڈ شوگر کا توازن، انشوز اور بڑھ کی ہڈی کو توانائی دینے والا۔ سورج کی گرمی اور سورج کی روشنی کی توانائی کی شعاعوں کو حفاظت کیلئے استعمال ہونے میں مدد کرتا ہے۔ ٹیپرز، کام کی زیادتی کے دباؤ اور ذات اعلیٰ سے تعلق کیلئے مفید ہے۔ جذبات اور خیالات کو متوازن کرتا ہے۔

### Pink and Champagne :

یہ دل میں محبت اور روحانی Compassion میں مددگار ہے۔

## Blue :

ذات اعلیٰ کے ساتھ Alignment، تخلیق Expression، نگہبانی اور صحیح راستے پر فوکس کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اپنی گرمی دیتا ہے اور Glow کرتا ہے۔

## Tourmaline :

ایک طاقتور ایکٹرو مکنک Gem ہے۔ جسم کو روح اور (Meridians) کو طاقت دیتا ہے۔ کم فریکوئنسی کے خیالات اور توانائی کو روشنی کی اعلیٰ فریکوئنسی میں تبدیل کرتا ہے۔ پسینے والے کیلے Light Protection کو Radiate کرتا ہے۔ خاص طور پر یہ عصبی نظام، اور خون رکتھ کے Toxins کیلے استعمال ہوتا ہے۔

## من چو

## Black :

اے مالک نگہبانی کو مدد نہیں کرتا۔ یہ نگہبانی آپ کے پسینے والے کیلے مفید ہے۔ اپنی طاقت اور Crisis اور Stree کیلے یہ بھر بہت قابل قدر ہے۔ بیماریوں کے دفاع کیلے مفید ہے۔ کمزور مدافعتی نظام والے لوگوں کیلے بہت مفید ہے۔

## Cat's Eye Tourmaline :

کہا جاتا ہے کہ اس میں ہیلنگ کی صلاحیت اس میں موجود کٹھنوں کی وجہ سے کم ہے۔ مگر اس کے فوائد پر پابا اثر رکھتے ہیں۔ اس بھر کو صرف اس وقت استعمال کریں جب واقعی اس کی بہت ضرورت ہو۔

## Clear Tourmaline:

اس میں باقی تمام Tourmaline کی خصوصیات ہوتی ہیں مگر کم درجے کی۔ یہ مدافعتی نظام اور تمام جسم کی Detoxification کیلے مفید ہے۔ یہ آنکھوں اور عصبی بے رہنگی خاص طور پر مریگی کیلے تجویز کیا جاتا ہے۔

### Brown Tourmaline (Dravite) :

کہا جاتا ہے کہ یہ پتھر آپ کے دل میں خدا کا احساس دلاتا ہے۔ یہ سینے والے کو بری قسمت سے بچاتا ہے۔ یہ پتھروں کو پینٹس کرتا ہے۔ Aura کو صاف کرتا ہے اور گرم جوشی کا احساس دیتا ہے اور یہ بڑی آفت کے مسائل کو ٹھیک کرنے کیلئے بھی استعمال ہوتا ہے۔

### Opalized Tourmaline :

یہ Cat's Eye Tourmaline سے تقریباً متضاد ہے۔ وہ اضافتیں جو پانی کی وجہ سے اس میں موجود ہوتی ہیں اس سے پتھر کا اثر اور بڑھ جاتا ہے۔ روشنی کا Additional Refraction ہیلنگ انرجی کو شدید کرتا ہے اور اس کے فوائد کو بڑھاتا ہے۔ یہ تاباں ہے۔ حفاظتی پتھر ہے۔ گہری یا Unwatned توانائیوں کے خلاف ایک احوال کے طور پر کام کرتا ہے۔ حساس لوگوں کیلئے مفید ہے۔ روت پکرا میں روحانی طاقت کی روشنی کو بڑھاتا ہے۔ خوف، بے چینی، نریاوتی، احمیہ، کھل یا سپاکن انرجی کے ہلاک کو ختم کرتا ہے۔ Toxins کو ختم کرتا ہے اور نقصان کیلئے مفید ہے۔ ہیلنگ کے دوران یا بعد میں پتھر کو پاؤں، گھٹنوں یا راج چکی تھلی کی Base پر رکھیں۔ توانائی میں اضافہ کرنے کیلئے۔ ریڈیشن سے محفوظ کرتا ہے۔

### Blue Tourmaline (Indocolite) :

اس کی بنیادی خصوصیات سبز، سرخ یا تریوز کے رنگ کے پتھروں سے ملتی جلتی ہیں۔ خاص طور پر بالائی Torso، بلونری نظام اور مدافعتی نظام کیلئے فائدہ مند ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس کی فطرت مذہبی ہے اور یہ روحانیت سکھانے کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

### Green Tourmaline :

تمام سبز رنگ کے پتھروں میں سے اس کی ہیلنگ کی صلاحیت سب سے زیادہ ہے۔ تمام Areas میں توازن قائم کرتا ہے۔ صحتی نظام، دماغ، Immunological نظام کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ تخلیق اور گھٹکو کو متحرک

کرتا ہے۔ مثلی توانائیوں کو بچکانے یا ان سے بچنے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے پہلے کہ وہ نقصان دہ ثابت ہوں ان لوگوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے جو اپنی روحانی صلاحیتوں کو بچکانا چاہتے ہیں۔ کاروبار میں کامیابی کیلئے۔ زندہ رہنے کی خواہش، زندگی کی طاقت، خوشحالی اور Compassion کیلئے بہتر ہے۔ مرکزی مہمی نظام کو اثر چاکر کرتا ہے۔ فزیکل اور Emotional ہارٹ چکر کو کھولتا ہے اور تھیل کرتا ہے۔ پیچھڑوں اور Asthma کیلئے Meridians کو صاف کرتا ہے۔ نئی افواہش کو متحرک کرتا ہے۔ دل، المی نظام اور دل کو نئی زندگی دیتا ہے۔ فحاش اور تمام جسم کی صحت کیلئے مناسب ہے۔

Pink :

جذبائی اور روحانی محبت، Healing Loss، جذبائی درد، خوف، Self-Gentleness (خاص طور پر شدید بیماریوں جیسے کینسر Emphysema) کیلئے مفید ہے۔ Rhodocrosite، Kunzite کے ساتھ مل کر زیادہ طاقتور اثرات رکھتا ہے۔ Self-Love

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

Red Rubellite

توانائی بخشن، نئی زندگی اور گرتوئی کیلئے۔ دل اور جسم کو محبت، محبت، جذبائی، توانائی، Stamina اور استقلال کیلئے تھم کرتا ہے۔ اس کے ہائی تصیم اجزاء جذبائی تیلنس، محبت، Devotion اور انکساری کیلئے مفید ہیں۔ جسم کی ایڈیٹریکسٹری کو تیلنس کرتا ہے۔ ہارٹ اور روٹ چکر کیلئے ذاتی Pain سے Detach کرنے میں مدد کرتا ہے۔ تولیدی Blocks کو Release کر کے Fertility کو متحرک کرتا ہے۔ لہذا اور مدافعتی نظام کو توانائی دیتا ہے اور Radiation کے اثرات کو کم کرتا ہے۔

Watermelon : (Red/Pink/Green)

محبت حاصل کرنے کیلئے Passion, Compassion اور دل کی گہرائی کو اکٹھے کرتا ہے۔ جذبائی اور روحانی محبت کا سبب ہے۔ بیماری کی Threat کو کم کرتا ہے۔ جٹا یوزم اور ایڈوکرائن سسٹم میں تیلنس لاتا ہے۔ دوسرے Tourmaline کو طاقت دیتا ہے۔

## Tourmalinated Quartz :

کبھی کبھی کلیمز کو ارنڈ کے ساتھ Embedded ہوتا ہے۔ یہ سٹون ارنڈی مہیا کرتا ہے یا Soiving Atmosphere پیدا کرتا ہے۔ یہ جسم کے اندر Crystallized Patterns کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کسی بھی انسان کی زندگی میں تباہی کے اثرات رکھتے ہیں۔ یہ جسم میں موجود کسی بھی قسم کے Imbalance کو Adjust کرتا ہے۔

## Turquoise :

لائٹ بیو یا بیو گرین۔ یہ تمام بیماریوں کیلئے ایک بہترین پتھر ہے اور زبردست موصل (ہائی کاپر) ہے۔ بولنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے۔ کھنگھو و روشنی اور ہیپاٹک میں مددگار ہے۔ یہ Cool, Gentle اور Soothing ہوتا ہے۔ یہ قحط پھرا کو کھولتا ہے۔ Source (روح راسخان) اور روحانی محبت کو ہیپاٹک اور مدد کیلئے Symbolize کرتا ہے۔ تمام Meridians، پکرازا اور ارنڈی فیلڈز کو توانائی دیتا ہے اور انہیں

Align کرتا ہے۔ Amethyst کی طرح، ٹیٹل، نمبر 1 اور 2، X-Ray، سورج کی شعاعوں سے حفاظت ملتا ہے۔

کرتا ہے۔ زمانہ قدیم سے طبیعت کو جذب کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا تھا اور بری نظریے سے حفاظت کیلئے بھی استعمال ہوتا تھا۔ یہ تھکنی لاتا ہے۔ Anorexia میں مدد کرتا ہے۔ سر درد اور خوف سے بھی بچاتا ہے۔ قحط، ہیپاٹک، Asthma، آنکھیں، دانتوں، TMJ، سننے، ہائی بلڈ پریشر اور ڈپریشن کیلئے بھی مفید ہے۔ Chrysocolla اور چاندی کے ساتھ مل کر بہت اچھے اثرات دکھاتا ہے۔ یہ دنیا کے ہر براعظم میں ہیپاٹک کیلئے استعمال ہوتا رہا ہے۔ سورج کی روشنی، سننے، تھل اور برتن دھونے والے پانی میں اس کا رنگ ماند پڑ جاتا ہے۔ اسے پلچ کرنے سے پرہیز کریں۔

امریک، فرانس اور تبت میں پایا جاتا ہے۔ انسان کی توانائیوں میں Tune ہو جاتا ہے اور پھر انہیں واپس دنیا میں Transmit کر دیتا ہے۔ ان لوگوں کیلئے بہترین ہے جو Communicate کرنے کی خواہش رکھتے ہیں۔

تمام جسم کے لئے مفید ہے۔ سانس اور مدافعتی نظام کیلئے اس کے خواص بہت مفید ہیں۔ اگر آپ بیمار ہیں تو اس پتھر سے آپ کو سکون ملے گا۔



## Ulexite : TV Stone

سفید نیم شفاف پتھر ہے۔ مساک کے حل کیلئے بہتر ہے۔ تیسری آنی کے چکرا کو کھولتا ہے۔ خوابوں، تصورات اور تجلیات میں بہت مدد کرتا ہے۔ (جن لوگوں میں Addictive یا Escapism کا رجحان ہے ان کیلئے جو بڑ نہیں کرنا چاہئے)۔

## Unakite :

ہم اکثر سوچتے ہیں جذبات کے بارے میں کہ وہ دل سے نکلنے ہیں اور وہیں پر رہتے ہیں۔ یہ پتھر دل کے چکرا کے مساک کو آرام دیتا ہے۔ ہر دوسری جگہ جہاں پر جذبات رہتے ہیں بلکہ قید کئے جاتے ہیں وہ Solar Plexus چکرا ہے۔ جیسا کہ چھوٹے بچوں کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ جذبات کے اظہار میں ہم یہ دیکھتے ہیں کہ گہری سانس سے ہم زیادہ محسوس نہیں کرتے۔ یہ پتھر جذبات کو مستحکم کرتا رہتا ہے۔ خاص طور پر وہ جو زیادہ تر سے اندر سمو جاتے ہیں۔ یہ پتھر تین معدنیات سے مل کر بنتا ہے۔ Epidote, Feldspar اور کوارٹز۔ اس کی مدد سے Self-Esteem اور Self-Awareness سے مل جاتی ہے اور برے خصوصیات سے نفرت سے سامنے آ جاتے ہیں جنہیں پھر بعد میں Release کر دیا جاتا ہے۔ اس پتھر کو استعمال کرنے سے لوگوں نے یہ مشاہدہ کیا ہے کہ وہ کسی بھی بیماری کی علامات اور وجوہات جاننے کیلئے بہت گہرائی میں جانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ یہ ان شرائط کو بھی Release کرتا ہے جو انسان کی ذہنی نشوونما کو روکتی ہیں۔

## Variscite :

شوش، ٹھنڈا اور پیلا بہت دلانہیز پتھر ہے۔ یہ ڈپریشن، خوف، پرانی، بے مہمتری، دل بھر کے Stress بھرے کام سے تھکاوٹ کیلئے بہت مفید ہے۔ مراقبہ کیلئے بہت اچھا پتھر ہے۔ اعصابی نظام کے ذریعہ Astral اور Etheric لیول ہینگ کرتا ہے۔ Solar Plexus اور دل کے چکرا کو مرکز میں کرتا ہے۔ جلد اور خون کی نالیوں کو چمک دیتا ہے اور نامردی میں بھی مددگار ہے۔

## Worry / Stress Stone :

یہ پتھر کی ایک خاص قسم نہیں ہے مگر عام طور پر کوئی بھی کرشل جو کہ باریک باریک کاٹ لی جاتی ہے اور عام طور پر انگوٹھے کیلئے ایک Groove کندہ کیا جاتا ہے۔ یہ پتھر Stressfull حالت کیلئے بہت مفید ہیں۔ آپ صرف پتھر کو انگوٹھے اور انگشت شہادت سے درگزیں۔ یہ کہا جاتا ہے کہ آپ پتھر کو جتنے آرام سے درگزیں گے یہ آپ کے جسم سے Stress کو جذب کر لے گا۔ وہ پتھر جو آرام سے کٹ جاتے ہیں مثلاً Onyx, Agate اور کوآرٹز ان سب سے مل کر یہ پتھر بنتا ہے۔

## مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

## بارہواں باب

### جڑی بوٹیوں سے علاج : Herbs Therapy

طب کی دنیا میں جڑی بوٹیوں کے فوائد زمانہ قدیم سے چلنے آرہے ہیں۔ مصر، روم، امریکہ، چین، تبت، میان اور اسرائیل جیسے ممالک میں جڑی بوٹیوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ بہت سی جڑی بوٹیوں میں ایسے طاقتور اجزاء پائے جاتے ہیں کہ اگر انہیں صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو وہ کسی شفا کی طاقت سے کم نہیں ہیں۔ جڑی بوٹیوں کے صحیح استعمال سے جسم ان میں سے ضروری اجزاء کو جذب کر لیتا ہے جو اسے قدرت کی طرف سے دیئے گئے ہیں۔ انسان تو کیا حیوانات کا ڈاکٹر صرف اور صرف جڑی بوٹیاں استعمال کرتے ہیں۔ بہت سی جڑی بوٹیاں قوی الاثر ادویات ہیں۔ ان کا مناسب استعمال ہونا چاہیے کیونکہ کچھ جڑی بوٹیوں کے زیادہ استعمال سے وہ نقصان دہ بھی ہو سکتی ہیں اس بات کا علم ہونا بہت ضروری ہے حالانکہ جڑی بوٹیوں کے اجزاء جلد اثر کرتے ہیں مگر کچھ اجزاء ہائے کے طریقہ علاج میں مستحق اصرار بھی دکھائی دیتے ہیں۔ ایک عام اصول کے تحت، کچھ جڑی بوٹیاں (چاہے وہ کسی بھی صورت میں ہوں) ایسی ہیں جنہیں سات دن سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے جبکہ کچھ جڑی بوٹیوں کا زیادہ استعمال سودمند ہوتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے پتے، پھل اور جڑوں کو تازہ حالت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے اور ان کو خشک کر کے انہیں کپسول، گولیوں، گچھر، تیل، پاؤڈر، کریموں یا لوشن وغیرہ میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### جڑی بوٹیوں کے استعمالات : How to use Herbs

جڑی بوٹیوں کو مختلف فارمولوں کے تحت استعمال کیا جاسکتا ہے:

ان کا استعمال خام حالت میں بھی ہو سکتا ہے۔ اس کیلئے انہیں اچھی طرح پانی میں ابال لیا جاتا ہے تاکہ اس میں موجود اجزاء کو نکال لیا جائے۔

## گولیاں اور کپسول : Pills & Capsules

جڑی بوٹیوں کو پیس کر ان کا پاؤڈر بنالیا جاتا ہے اور پھر اس پاؤڈر کی گولیاں یا کپسول بنائے جاتے ہیں جو بعد میں کسی ایک بیماری یا متعدد بیماریوں کے لئے مختلف مقدار میں استعمال کی جاتی ہیں۔

## مشروبات : Tinctures

خاص طریقوں سے جڑی بوٹیوں کے اجزاء کو نکال کر شربت بنائے جاتے ہیں اور پھر ان کی تازگی کو محفوظ کر لیا جاتا ہے کچھ بیماریوں کا علاج شربت سے کیا جاتا ہے۔

## ستراجوہر : Essence

کچھ جڑی بوٹیوں کے اجزاء کو بھاپ یا دبا کر کھینچ لیا جاتا ہے اور بعد میں ان کے تیل بننے ہیں جو کئی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔

## Poultice

کچھ جڑی بوٹیوں کو کاٹ کر ان کی مرہم بنائی جاتی ہے اور پھر جلدی امراض کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

## عریقات : Infusions and Decoctions

کچھ جڑی بوٹیوں کے بہت نازک حصوں (پتوں، پھول، پھل، بیج) کے عریقات نکال لئے جاتے ہیں۔ عرق نکالنے کا وقت تین سے پانچ منٹ تک ہو سکتا ہے۔ کچھ حصوں کو 45 سے 90 منٹ تک ابال کر ان کا عرق نکالا جاتا ہے۔ یہ حصے بہت سخت ہوتے ہیں مثلاً چھال یا جڑیں وغیرہ۔ جڑی بوٹیوں سے بنی ادویات کا ڈبہ تیار کرنا:

## Create an Herbal Medicine Chest

۱۔ قدرتی ادویات کا ڈبہ بنانے کیلئے سب سے پہلے یہ لکھ لیں کہ کون سی چیزوں کی ضرورت آپ کو روزانہ ہے

اور کون سی چیزیں بھی چاہئیں۔ مٹی وٹامن کبیشیم پیلیٹ (اگر آپ 35 سال سے زیادہ خاتون ہیں)، ایکسٹرا فوکل ایسڈ (اگر آپ حمل سے ہیں)، بید کے درخت کی سفید چھال (اگر سر درد کیلئے کچھ چاہئے تو) اس طرح آپ قدرتی ادویات کا ذخیرہ کر سکتے ہیں۔

۲۔ اب اپنی ضروریات، موقع اور علامات کی مناسبت سے نکلیں۔ کسی چیز سے آپ کو افاقہ ہوا ہے یا کیا چیز آپ ڈاکٹر سے بچھڑا رہی ہے۔ ایک بات یاد رکھیں آپ قدرتی ادویات اور ہومیو پیتھک ادویات کو اکٹھا استعمال کر سکتے ہیں۔

۳۔ آپ کے انتخاب موسمی کیلنڈر کی بنیاد پر بھی ہو سکتا ہے۔ موسمی جڑ بوٹیاں جلدی اور بہتر فائدہ دیتی ہیں۔ اس کیلئے یہ بات بھی ذہن میں رکھنا ضروری ہے کہ کون سی جڑی بوٹیاں دنیا کے کون سے خطے میں اور کون سے موسم میں پائی جاتی ہیں۔

۴۔ اگر آپ واقعی قدرتی ادویات پر یقین رکھنا چاہتے ہیں تو اس سلسلے میں طبیب سے مختلف اوقات میں مشورہ لیتے رہیں۔ کچھ ڈاکٹر قدرتی ادویات کو ناپسند کرتے ہیں اس کی بنیادی وجہ مریض خود ہے جو ادویات کا بغیر معلومات اور احتیاط کے استعمال کر لیتے ہیں۔ قدرتی ادویات اور ایجوٹھک ادویات کا کاسٹے استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

۵۔ دوا کی مقدار اور کس صورت میں کس علاج کی اہمیت دوا نام سوالات ہیں اور ایک بات جو کہ قدرتی طریقہ علاج میں اہم ہے وہ یہ ہے کہ ہر نسخہ کی مقدار کا صحیح تجزیہ کرنا چاہیے۔

## جڑی بوٹیاں اور موسمی علاج : Herbs for Seasonal Healing

### سردیوں کا میڈیسن باکس : Winter Herbal Medicine Chest

بہت سی قدرتی ادویات نہ صرف سخت سردی سے بچاتی ہیں بلکہ وہ نزلہ و زکام کیلئے بھی مفید ہیں۔ وائرس اور بیکٹریا کے خلاف قوت، مدافعت کو بڑھانا، دوران خون کو برقرار رکھنا اور پیچھڑاؤں کی زندگی کو قائم رکھنا وغیرہ شامل ہے۔

ادرک (Ginger):

ادرک حقی اور سر پھرانے کیلئے بہترین علاج ہے۔ اس میں جسم کی کمزوری، سر پھکانا اور حمل، بے اور دوران



بہتر ہے۔

## :Echinacea

سب سے پہلے شمالی امریکہ میں استعمال کیا گیا جہاں اس کی کاشت دھوئیں، چھالوں اور خراب جلد کے علاج کیلئے کی گئی۔ یہ سفید غلیوں کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے اور کسی قسم کا بھی انفیکشن (فنجائی، وائرس یا بیکٹریا) جسم سے نکال دیتا ہے۔

## :Mullein

اس کے پتے گلے یا پیچھڑوں سے نفخہ نکالنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس کی اہمیت موسم سرما میں نزلہ زکام کے دوران زیادہ ہے جب نفخہ کے جسم جانے کی وجہ سے پیچھڑوں میں کام کرنے کی اہلیت کم ہو جاتی ہے۔ یہ انفیکشن کے دوران نظام تحفہ میں پیدا ہونے والے زخم یا ورم کو صحت کر کے انہیں پر سکون بناتا ہے۔

## :Astragalus

یہ پیچھے ڈالنے کی بوٹی ہے جو سردیوں میں قوت مدافعت کو بڑھا کر نظام تحفہ میں پائے جانے والے کسی قسم کے انفیکشن کو دور کرتی ہے۔ یہ بوٹی جسم میں دوبارہ طاقت لانے کیلئے بہت مفید ہے۔

## :Thyme

ایک نا خوشگوار بو والا تیل جو کہ اس پودے سے حاصل کیا جاتا ہے۔ نظام تحفہ میں انفیکشن کیلئے بہت مفید ہے۔ اس کو لینے وقت اس کا ذائقہ سانس میں محسوس ہوتا ہے اور یہ فوراً وائرس کے خلاف اپنا عمل شروع کر دیتا ہے۔ یہ نظام انتہیہ نام کو بھی گرمی پہنچاتا ہے اور مٹا بولک بندشوں کو دور کر کے جسم کو مختلف انفیکشن سے بچاتا ہے۔

## :ہسن (Garlic)

قدیم مصر میں ہسن کو بہت مقدس سمجھا جاتا تھا اور یونانی کھلاڑی اس کو چبایا کرتے تھے۔ یہ بیکٹریا کو ختم کرتا

ہے۔ دل کو تندرست رکھتا ہے اور کھانسی، زکام کو دور بھگاتا ہے۔ یہ ایک Antibiotic ہے جو حقیقت میں آنکھیں پھیلانے والے بیکٹریا کو ختم کر کے ان کے زہریلے اثرات سے جسم کو بچاتا ہے۔ لوٹی پاچھرے زہن کو غفلت جیسا اثر کرنے والا قرار دیا۔ بلکہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ لہسن کھانے والوں کا خون بھی بیکٹریا کو ختم کر دیتا ہے۔

## Fenugreek:

گجے کا انیکشن دور کر کے کھانسی سے آرام دیتی ہے۔ زمانہ قدیم سے لیکر انیسویں صدی تک قدرتی طریقہ علاج میں یہ بہت اہم رہا ہے۔ اس کے بعد اس میں کچھ کمی آئی مگر اب پھر لوگوں کو رجحان (Herbs) کی طرف بڑھ رہا ہے۔ اس کا ذائقہ بہت تلخ ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق Fenugreek سے کوئی سٹرول میں کمی آ جاتی ہے۔ اس سے شوگر کا بھی علاج کیا جاسکتا ہے۔ زمانہ قدیم میں یونانی اس بوٹی کو اپنے گھوڑوں اور مویشیوں کو کھلاتے تھے۔ اس کے بعد رومیوں نے اسے استعمال کرنا شروع کیا اور اسے Greekhay کہنا شروع کر دیا۔ لاطینی زبان میں اس کا مطلب Foenum-Graecum اور جو بعد میں Fenugreek میں تبدیل ہو گیا۔

## Marshmallow: والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

اس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور خون میں موجود سفید غلیوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ سوزش کو تسکین دیتا ہے۔ یہ بلغم یا ریشے کی پیداوار کو کم کرتا ہے اور جسم میں موجود شوگر لیول کو کم کرتا ہے۔

## Or Synchronizing to the Pulse of the Music

یہ اصول Isonirphic سے مربوط کیا گیا ہے۔ جس ک مطابق انسان کا موڈ موسیقی کے موڈ سے مطابقت رکھنا چاہیے اور پھر آہستہ آہستہ مطلوبہ سمت کی طرف حرکت کرنا۔ یہ ایک کائناتی اصول ہے اور اس کی مثال ہر Subject مثلاً کمپسٹری، بیالوجی، میڈیسن، Pharmacology، نفسیات، معاشیات، فلکیات، Architecture اور کئی دوسرے علوم میں موجود ہے۔ موسیقی میں موجود ہے۔ Entertainment کا عمل واضح ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل باتوں کی اہمیت ہے:

۱۔ سننے والے کے احساسات کی عکاسی کرنا۔



۲۔ منہیت کو مشیت میں بدلانا۔

۳۔ انسان میں زندگی اور خوشیوں کی امگ پیدا کرنا۔

بہت سی Sounds اگر خاص طریقے سے پیدا کی جائیں تو وہ انسان کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جاتی ہیں۔

Entertainment is the tendency of two oscillating bodies to look into phase, So that they vibrate in harmony.

## مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

## تیر ہواں باب

## یوگا تھراپی : Yoga Therapy

ہاتھ یوگا Hattg Yoga:

اس کی مزید چار قسمیں ہیں۔ آسانہ (جسم کی حالتیں)، پرانا یا ما (سانس کی باقاعدگی رابطہ لطیف اثراتی سے)، مورا (انگلیوں کی ترسیب) اور ناوانوسندھانہ (اندر کی آواز سننا)۔ جسم کی مختلف حرکات کی مشق کرنے سے امصاب جگے اور نرم ہو جاتے ہیں اور اس سے جسمانی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ مغربی دنیا کی سب سے مشہور مشقیں ہاتھ یوگا کی ہیں۔ یوگا کی پریکٹس سے ہم آہنگی، خوشحالی اور تندرستی پیدا ہوتا ہے۔

پرانا یا ما: Pranayama

ہاتھ یوگا، دھین، بندھن، اور سانس کے مل کر ہے۔ سانس جو دل سے اُٹھتا ہے اور جسم سے باہر نکلتا جاتا ہے،

Prana کہلاتی ہے اور اسے Ha کہا جاتا ہے۔ یہ گرم ہوتی ہے اس لئے اس کو سورج بھی کہا جاتا ہے اور وہ سانس جو جسم کے اندر لے جائی جاتی ہے اسے Apana کہتے ہیں اور تھا اس کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ ٹھنڈی ہوتی ہے اسی لئے اسے چاند کہا جاتا ہے۔ سورج اور چاند یا Prana اور Apana میں گچ باقاعدگی ہی ہاتھ یوگا ہے۔

سانس زندگی ہے: Breath is Life

ایکسٹران کی حرکت یا توانائی کا بہاؤ ہوا بنیادی معنوی (Nutrient) ہے۔ اس کے بغیر زندگی صرف منوں میں ختم ہو جائے۔ سانس لینا روح کی آواز ہے۔ اس کی گہرائی، ذری، آواز اور رفتار آپ کے موڈ کی عکاسی کرتا ہے۔ اگر آپ سانس کے عمل سے واقف ہو جائیں اور اس طرح سانس لیں جیسے آپ سکون کی حالت میں لیٹے ہیں تو آپ واقعی پر سکون ہو جائیں گے۔ Yoga Breathing Techniques انسان کے High

Cerebrocortical (اور آک) اور Lower Limbic & Mind Brain کے خود اختیار یا اختیار کے درمیان رابطے کے طریقے (Vocabulary) ہے۔ Conscious Breathing: ہمارے خود اختیار Healing کرنے کے عمل کی ابتدا کرتا ہے۔

## جسم کی حالتیں: Asanas or Exercise

یہ مشترک زبان کے ایک لفظ Asana پر بنایا کرتا ہے جس کا مطلب ہے حاضر ہونا، بکھونا، خاموشی سے ایک حالت میں آسن لگا کر روکنا، قہیل کرنا وغیرہ۔ آسان کے لغوی معنی ہیں بیٹھ جانا یا کسی خاص طریقے سے بیٹھ جانا۔ یوگا کے متن میں اس کا مطلب دو خاص حالتیں یا جسم کی Positions ہیں جو عام طور پر کسی مشق میں ہوتی ہیں جیسا کہ سیدھاسر (Sirsha-Asana) یا الوس۔ (Padma-Asana) سانس اور کشش کو استعمال کرتے ہوئے مختلف مشقوں میں حرکات کی باقاعدگی ہی باتھا یوگا ہے۔

## بھاگنی یوگا (عبادت کا یوگا): Schools of Thoughts

یہاں یوگا کا ایک ایسی قسم ہے جس میں جذبہ عبادت یا خدمت یا غرض خدمت میں تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ بھاگنی یوگا کی فلسفہ یہ ہے کہ جسے کسی انسان کے اندر کسی دوسرے انسان کیلئے کسی اچھی جگہ کیلئے، کسی فائدہ مند کام کیلئے یا اس طرح کی دوسرے کاموں کیلئے محبت ہو سکتی ہے۔ اسی طرح ایک انسان اپنے اندر پوری کائنات کیلئے محبت پیدا کر سکتا ہے۔ عبادت، کچھ مقررہ کا وظیفہ کرنا زبانی اور فنی طور پر، فحش وغیرہ پڑھنا، مقدس کہانیاں پڑھنا، خدا کے عاشقوں کی خدمت کرنا، پوجا اور ریاضت یا مراقبہ بھاگنی یوگا کی مختلف مشقیں ہیں۔ یوگا کی روایت میں قدیم اطرین سمجھنے، مشترک زبان اور ہمدردی کے کچھ Symbols عام طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ البتہ یوگا ہر مذہب کی زبان کو پہچانتا ہے کیونکہ سبھی کا مقصد تو ایک ہی ہے انسانیت سے محبت۔

## باتھا یوگا (جسمانی یوگا):

مغرب میں یوگا جسمانی مشقوں اور سانس کے مختلف طریقوں جنہیں مشترک میں (یوگا کی زبان میں آسان اور پرانا نام کہتے ہیں) سے پہچانا جاتا ہے۔ جسم کی مختلف حالتیں اور سانس کی Techniques کو مجموعی طور پر یوگا کی

شارح ہاتھ میں آتی ہیں۔

## Schools of Hatha Yoga: ہاتھ یوگا کی اقسام:

باقی یوگا میں کئی سلسلے اور Schools ہیں۔ ان میں سے بہت سے ایسے ہیں جن کے رہنما اصول ہیں جو خاص استاد یا گرو سے ملتے ہیں۔ یہ مختلف شاخیں جن کی تعریف یا نام ان کے ایجاد کرنے والے کے نام پر رکھے گئے ہیں۔ مثلاً آشتنیکا یوگا، بکرام یوگا، کینٹرک یوگا، کنڈالنی یوگا، سواناندہ یوگا اور ونی یوگا ہیں۔

جنانہ یوگا (علم اور عقلمندی کا یوگا) یا (علم و دانش کا یوگا):

یہ یوگا کی وہ قسم ہے جس میں اپنی ذات کے بارے میں تحقیق کرنا اور اپنی اصل فطرت کو کھوجنا ہے۔ جنانہ کا مطلب ہے علم اور عقلمندی و دانش یہ Vedanta کی غلامی پر کام کرتا ہے جو Upanishads قدیم انڈین Vedas صحیفے کے اختتامی حصے میں ملی ہے۔ یہ سب سے مشکل راستہ کہا گیا ہے کیونکہ پہلے اپنے آپ کو اس راستے پر منتظم کرنا ہے پھر انسان اپنی لطیفیوں کو ضبط کرانے پر بارے میں معلوم کرتا ہے۔ جنانہ یوگا کے مطابق انفرادی روح کا کائناتی روح کے مقابلے میں ہے اور باقی تمام جسم کی نشانیوں میں اصل ہونا ان میں عورت ہوں آئیں جہاں ہوں محض قریب نظر آتی ہیں۔

جنانہ یوگا اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ Self اوصاف اور لوازم کے بغیر ہے۔ Self کو ایک غیر مشروط قیام یا وجود کے طور پر دیکھا گیا ہے یعنی کہ جس کا کوئی آغاز اور انجام نہیں یا کوئی عینا یا مرنہ نہیں۔ Self ایک غیر مشروط علم بھی ہے جس کا مطلب ہے جس میں کوئی لاعلمی نہ ہو اور پوری کائنات سے واقفیت ہو۔ Self ایک غیر مشروط روحانی مسرت بھی ہے جس کا مطلب ہے بغیر درد اور مشکلات کے۔ جنانہ یوگا کے مطابق انسان مستقل طور پر اپنی اصلیت کے بارے میں غلط اثرات سے مغلوب ہو رہے ہیں مگر خود شناسائی کی باقاعدہ مشقوں سے اور اپنی اصل فطرت کے بارے میں جاننے کی کوشش سے جھوٹی شناختیں جو کہ ایک نقاب کی طرح ہیں چلتی ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور Self ان میں سے نکھرنا شروع ہو جاتا ہے۔ خود شناسائی کا یہ تجربہ پوری انسانیت کی اکائی کا اتحاد کی بنیاد ہے۔

کرما یوگا (Karma Yög): عمل کا یوگا

یوگیوں کے مطابق کسی بھی کام کو کرما یوگا میں بدلا جاسکتا ہے کچھ ایسے رویوں کو پیدا کر کے جس میں وہ کام

سب کی ہم آہنگی اور امن کیلئے ہو۔ کرما کا انسانیت کی بے غرض خدمت ہے جس میں کسی بھی انعام کی توقع نہیں رکھی جاتی سوائے ایک خوشی کے جو دوسروں کی مدد کرنے سے ملتی ہے۔ کر کے بہت سے مطلب ہیں۔ وسیع بنانے پر اس کا مطلب ہے Action۔ کرما کا یہ نظریہ کے مطابق ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے جیسے وہ اس زندگی میں ہو یا بعدی زندگی میں۔ نیکی وجہ ہے کہ ہم میں سے ہر کوئی ماضی کے اعمال کا نتیجہ بھگت رہے ہیں اور مستقبل کے رد عمل کیلئے بیج بوی رہے ہیں۔ کرما کا یہ عمل کے مدد سے خفی اعمال کے سلسلے کو جس کا نتیجہ مشکلات اور مصیبت ہو، کو توڑ دیا جاتا ہے۔ اس میں دوسروں کے ساتھ رابطے کا احساس پیدا کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں سکون اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ کرما کا نصاب اطمینان یہ ہے کہ جسم روح کا مکان ہے اور روح ایک لطیف اور پاک صاف طاقت ہے جس کا مکان صاف ستھرہ ہونا چاہیے۔ کرما کا یہ عمل کی مثالوں میں لوگ فیملی ممبر یا دوستوں کی مدد ان کی روحانی نشوونما کی حوصلہ افزائی کر کے انہیں خوراک، کپڑے، مکان، دواؤں اور تعلیم دے کر کرتے ہیں۔

راجا یوگا (Raja Yoga) دماغی اور جسمانی کنٹرول کا یوگا:

یہ یوگا جس میں انسان اپنے ذہن اور جسم کو کنٹرول کرنا سیکھتا ہے۔ کنٹرول انسان کو سکھاتا ہے کہ وہ زیادہ آئینہ کے طور پر رہے۔ کوئی بھی کام کرے اور اندرونی سکون حاصل کرے خود کشا سانی کرے۔ Patanjali Maharishi کا قدیم نوشتہ جو کہ سترائے نام سے پکارا جاتا ہے، کو بہت سے لوگوں نے جسم اور ذہن کی واضح اور مکمل تحصیل کے طور پر لیا ہے۔ اس میں انسان آہستہ آہستہ شناخت سے آزادی پالیتا ہے اپنی سوچ کے عمل سے۔ لوگوں کا دعویٰ ہے کہ انسان سرکش خیالات اور جذبات سے ناطق تو نہ ہو سکتا ہے واضح ذہنی نقطہ نگاہ اور ذہنی سکون پالیتا ہے۔ ناطق تو نہ ہے کہ مطلب یہ نہیں کہ انسان اپنے دماغ کو بے مقصد بھرنے لگے بلکہ اس کا مطلب ذہن کی مستحضر قوتوں کو ایک نقطہ پر فوکس کرنا ہے۔

راجا یوگا اخلاقی طرز زندگی کی رہنمائی سے شروع ہوتا ہے جو انسان کے ذہن کو کشمکشوں سے صاف کرنے میں مدد کرتا ہے اور اسے مراقبہ کیلئے تیار کرتا ہے۔ اس کی بنیادی مشق سر اور گردن کو سیدھا کر کے بیٹھنا، سانسوں کو کنٹرول کرنا اور دماغ کو کسی اخلاقی آواز یا Image پر فوکس کر دینا ہے۔ ہاتھ پاؤں کا جسمانی مشقوں کے علاوہ مراقبہ کی تیاری کا مکمل راستہ ہے اور اس کے ساتھ ساتھ راجا یوگا کی جسمانی بنیاد بھی ہے۔ ہاتھ پاؤں کا مکمل مقصد اور هدف جسم کو راجا یوگا کیلئے تیار کرنا ہے۔

## تانترا ایوگا (Tantra Yoga) جسم کی توانائیوں کو جگانے کا یوگا:

تانترا اصل میں ایک غنائی ہے جو انڈیا میں 3000 سال قبل وجود میں آئی۔ اس کا جدید جوڑ (Counterpart) دیوی کی پوجا ہے کیونکہ تانترا کائنات کی مونث وجود کا احترام کرتا ہے۔ تانترا ایوگا یہ سمجھتا ہے کہ کوئی بھی اپنی مونث توانائی، تخلیقی کو استعمال کر کے آزادی کو پا سکتا ہے۔ مختلف طریقے اور مراتب تخلیقی کو جگانے کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اس کو کنڈالنی توانائی بھی کہتے ہیں جس میں تانترا کا یوگی ادراک کی ایک نئی منزل میں داخل ہو جاتا ہے۔ تانترا ایوگا کا طالب علم اپنے جسم کی توانائیوں کو استعمال کر کے دنیاوی رابطوں سے ماورا ہو جاتا ہے۔

تانترا ایوگا دنیاوی تجربات کو کمالیت تک پہنچنے کیلئے رکاوٹ نہیں سمجھتا ہے۔ بلکہ تانترا ایوگا ایسی Techniques پر مشتمل ہے جس میں یوگی طالب علم کو مدد ملتی جاتی ہے کہ وہ قدرت کی شناخت مختلف تجربات اور طریقوں سے کرے۔ تانترا ایوگی سٹوڈنٹ جسم کی توانائیوں کو کچھ بھی سمجھتا رہی توانائیوں کو دنیاوی رابطوں سے ماورا ہونے کیلئے استعمال کرتا ہے۔

تانترا ایوگا دو شاخوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ اس میں سے ایک دائیں ہاتھ کا راستہ ہے جو صرف مقامی مشقوں پر مشتمل ہے اور بائیں ہاتھ کا راستہ کچھ ایسی مشقوں مثلاً جنسی ملاپ یا گوشت خوری پر مشتمل ہے۔ دونوں راستے طالب علم کو آزادی کی طرف لے جانے کیلئے بنائے گئے ہیں۔

## Your Yoga Workout:

یوگا کیلئے بہت سی Exercises بنائی گئی ہیں۔ مگر کبھی کبھی جب جسم کی Fitness کا سوال پیدا ہوتا ہے تو اس وقت یوگا صرف ایک Exercise ہی رہ جاتا ہے نہ کہ یوگا۔ اگر آپ اس راستے پر Fitness کیلئے آئے ہیں تو ٹھیک ہے مگر یوگا زیادہ طاقتور ہے۔

یوگا کا مطلب یہ نہیں کہ دماغ کا کنٹرول جسم پر بلکہ اس کا مطلب ہے دماغ اور جسم میں ہم آہنگی۔ یوگا میں دماغ Diagnose کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور پھر جسم کی رہنمائی یا Healing کرتا ہے۔ نہ تو یہ جسم کو

کنٹرول کرتا ہے اور نہ ہی جسم کو Force کرتا ہے۔

سب سے بڑا Lesson یہ ہے کہ یوگا وقت لیتا ہے۔ پٹھوں کے درمیان رابطہ قائم کرنے کیلئے وقت۔ بالٹوں کے Grow کرنے کیلئے وقت۔ سانس لینے اور توانائی کے Flow کیلئے ٹائم۔ دو وقت جو آپ نے یوگا پر لگایا ہوتا ہے وہ آپ کے پاس وائس دلچسپی، معاصر دماغی، مومن کی کم خواہش اور لمبی عمر کی صورت میں آتا ہے۔

یوگا اور ای میل ہونا چاہئے نہ کہ بھیجی ہوئی روشنی۔ بہت سخت محنت آپ کی پریکٹس کو Painful بلکہ Injurious بنادے گی اور اس سے آپ کی Progress کم ہو جائے گی۔

یوگا کا حتمی آپک اثر اس وقت آتا ہے جب آپ اپنے دماغ کو کوکرو دیتے ہیں اپنے جسم کو بیدار کرنے میں۔

## The Lesson:

یوگا آسنز کی درج ذیل لسٹ آسان اور مائٹھانی ہے۔ ان کو پریکٹس کرتے ہوئے ہر Pose کی اہمیت پر زور دیں۔ ہر Stretch پر اپنے ناک سے سانس کو آرام سے خارج ہونے دیں۔

## اے مالکِ آپکن میرے والدین پر رحم فرما Warmups آمین

یوگا میں پہلے دو ورزشیں کرنی چاہئیں جن سے جسم گرم ہو جائے جنہیں Warmups کہتے ہیں۔ ان مشقوں کو اپنی افادیت کے لحاظ سے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ یہ مشقیں مختلف آسنوں کو اختیار کرنے میں آپ کی راہ ہموار کرتی ہیں۔ Warmups دو طرح سے اہم ہوتے ہیں۔ اول تو یہ کہ جب جھڑوں میں چلک ہوا اور پٹھوں کے کھینچنے اور ان میں خون کی گردش تیز ہونے کی وجہ سے بٹھے حرارت حاصل کر لیں تو باقی آسن زیادہ آسانی سے لگائے جاسکتے ہیں۔ دوسرے طرف Warmups سے کسی پٹھے کے کھینچے جانے یا کسی جھڑ کے زخمی ہونے کا خطرہ نہیں رہتا۔ یہ تمام ورزشیں نہایت آرام سے کریں۔ نئے کھینچنے والے عموماً یہ مشقیں تیزی سے کرتے ہیں۔ جسم کے کسی حصے کو حرکت دیتے وقت دو جسم کے تمام عضلات کو استعمال کرتے ہیں حتیٰ کہ چہرے پر بھی زور ڈالتے ہیں۔ یہ طریقہ غلط ہے۔ تمام مشقیں آہستہ طریقہ سے اور یکے بعد دیگر کرنی چاہئیں۔ یہ مشقیں جسم کو تازہ خون فراہم کرتی ہیں۔ آسن لگانے میں راہیں ہموار کرتی ہیں۔ ان مشقوں سے پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔ نظام انہضام بہتر ہو جاتا ہے۔ جسم کی چربی کم





ہوتی ہے۔ جس سے سونا پا کنٹرول ہو جاتا ہے۔ گیس، قبض، بواسیر اور ہر قسم کے دردوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کے افعال درست ہو جاتے ہیں۔ انکی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ بے خوابی، ذیلی ٹکاو، بد ہضمی، ہائی بلڈ پریشر، لو بلڈ پریشر سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ انسان پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

## یوگ کی تعریف:

یوگ ایک علم ہے۔ یہ نہ کوئی مذہب ہے نہ ہی فلسفہ بلکہ ایک محسوس سائنٹفک حقیقت ہے۔ یوگ عصر حاضر کے مذاہب اور سائنس سے بھی پرانی سائنس ہے۔ یہ طرز زندگی کا راستہ ہے۔ صحت مند زندگی کا ضامن ہے۔ زندگی کے بے شمار مسائل کا حل ہے۔ یہ انسان کی غیر مرئی (ٹویل) قوتوں اور مادی جسم کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔ جسم کو تمام غلامیوں سے پاک صاف کرتا ہے۔ جسم کے ہر نظام کو قدرت Nature کے قانون سے ملاتا ہے۔ جس میں نہ تو بیماری رہ جاتی ہے نہ ہی بڑھاپا اور نہ ہی ٹکاو۔ یوگ کے ذریعے ہی ہم اپنی ذیلی صلاحیتوں کو جہاں تک چاہے بڑھا سکتے ہیں۔ یہ تمام خوبیاں صرف یوگ میں یکساں ہیں۔ آئیے ہم قدرت کے قانون کو پڑھتے ہیں۔

## ای میلہ نکل قد معین والدین The Law of Nature

ٹویل اور مادی سائنس کی زد سے کائنات میں ہر چیز حرکت میں ہے۔ قدرت نے ہر چیز کے درمیان غلامی چھوڑی ہے۔ سخت سے سخت سہوا (لوہا، قیمتی دھات، پتھر وغیرہ) کے درمیان بھی غلامی چھوڑ دی ہے۔ ایسے ذرات کی گہری کائنات میں موجود ہیں جو کہ ایک سینکڑوں کی ہزار کھرب ذرات ہمارے جسم سے گزرتے ہیں اس سے یہ سمجھیں کہ انسان بھی ایک غلامی ہے اور یہ بھی قدرت کے قانون میں شامل ہے۔ اگر کائنات میں ہر چیز قدرت کے قانون کے مطابق چل رہی ہے تو انسان کو بھی وہی کرنا ہوگا جو قدرت کی فطرت میں شامل ہے۔ وہ ہے قدرت کے قانون کے مطابق یوگائی Excercises۔ یوگ کی تقریباً ایک لاکھ مشقیں ہیں۔ ان تمام مشقوں کا مقصد یہ ہے کہ انسان اور قدرت Nature کے درمیان ہم آہنگی پیدا کریں۔

## یوگ تاریخ کے آئینے میں:

کہا جاتا ہے کہ یوگا زمین پر رہنے والے لوگوں نے تخلیق نہیں کی ہیں۔ بلکہ یہ علم کس غیر مرئی مخلوق کا کام

ہے۔ یہ اعلیٰ، لامحدود اور لازوال علم کسی بہت ہی ترقی یافتہ مخلوق کا ہم پر احسان ہے۔ زمین پر یوگ (یوگا) کی تاریخ تقریباً 13000 سال پرانی ہے لیکن اس کا ہم خوش نصیبوں تک پہنچنے کا ذریعہ ڈیزائن یا موہن دیوبند کی جو کہ 6000 سال پہلے ڈیزائن (فعلی صوبہ غزنی) میں رہتے تھے، ان لوگوں نے زیرِ علاقہ چھوڑ کر ہندوستان، تبت، چین اور دنیا کے دیگر ممالک گئے۔ لیکن یوگا ہندوستان یعنی ماہنجودارو، حڑپہ، تبت اور گنگا کے کناروں سے ہم تک پہنچا۔

## یوگ کے فوائد:

یوگ سے علاج پر تصورِ انعام لگتا ہے لیکن ڈیل یوگ D.A. Instante Yoga میں کچھ ایسے آسن بھی ہیں جو کہ دوائی کی طرح فوراً اثر دکھاتے ہیں لیکن ڈیل یوگ کرنے میں ڈیل یوگ کے ماہر کا ہونا ضروری ہے۔ یوگ نہ صرف جسمانی بلکہ ہر طرح کے ذہنی امراض میں فائدہ مند ہے۔ میڈیکل سائنس اور یوگ ماہرین کی ریسرچ نے یہ ثابت کیا ہے کہ یوگ تمام جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں کا علاج ہے۔ شوگر، ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول جیسی بیماریاں کنٹرول کر سکتا ہے۔ جلدی امراض جسمانی اور اعصابی کنٹین کونٹرول کر دیتا ہے۔ حوصلہ، برداشت اور قوت مدافعت بڑھ کر رہتا ہے۔ فرد کبھی بھی تھکاوٹ کا شکار نہیں ہوتا۔ اگر کبھی تھکاوٹ ہو بھی جائے تو یوگ میں ایسی مشقیں ہیں جو چند سیکنڈ میں تھکاوٹ، کمزوری، تھکاوٹ اور بے چینی کو ختم کر دیتے ہیں۔

اس کے ذریعہ قدرتی بڑھایا جاسکتا ہے۔ نظامِ انہضام کی کئی بیماریاں جیسے موبہ، دم، ہائیپرڈیول کی ناقص کارکردگی اور کھانسی ٹھیک کر دیتا ہے۔ دل اور خون کے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ دل کی تیزی، بے نظمی، سستہ یوریزی سسٹم بحال کر دیتا ہے۔ جنسی امراض میں یوگ کا کردار ہر طریقہ علاج سے بہتر ہے اور سب سے بڑی بات کہ اس کی دوائی Medicine کی طرح کوئی مضر صحت اثرات نہیں ہیں۔ مونگا پے سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ ماحولیاتی آلودگی کے اثرات کو بھی کم کر دیتا ہے۔ بے خوابی، بے سکونی، ڈپریشن، قوتِ ارادی کی کمی، خود اعتمادی کی کمی اور لگنت سے نجات حاصل ہوتی ہے لیکن یوگ کی سب سے بڑی خوبی ڈیل صلاحیتوں کو جگانا ہے اور جسم سے باہر ڈیل توانائیوں کو جذب کرتا ہے۔ یوگ ہمیں قدرتی زندگی کی طرف راغب کرتا ہے۔ گردہ، مثانہ کی بیماریاں، جنسی سسٹم (نامردی، احتکام، کمزوری، سرعیت، انزال) کو درست کر دیتا ہے۔ خواتین کے مخصوص امراض (لیکوریہ، ورم رحم، ماہواری کے مسائل) سے نجات دلاتا ہے۔ ہر قسم کے دردوں سے نجات حاصل ہوتی ہے۔ جوڑوں، پٹلوں، کمر، درد، سر

درد آدھے سر کا درد، جگر کی بیماریاں ٹھیک کرتا ہے اور انسانی جسم میں تازگی لاتا ہے اور جگر صاف خون دلاتا ہے۔

## ٹیل سائنسز کے لحاظ سے یوگا کی درجہ بندی:

ٹیل سائنسز میں یوگا یا یوگ کو الگ نظر سے دیکھا جاتا ہے۔

### یوگ کی اقسام:

- ۱۔ Zheel Yog: اس میں مندرجہ ذیل تمام یوگ کی اقسام آتی ہیں۔
- ۲۔ Raja Yog: یہ جسم میں انرجی سینٹرز کو بیدار کرتا ہے۔
- ۳۔ Hatta Yog: جو جسم کی حرکات سے منسلک ہے۔ جسم کو مختلف بیماریوں سے نجات دلاتا ہے اور جسم کو مراقبہ کیلئے تیار کرتا ہے۔
- ۴۔ Sawara Yog: جو سانسوں کی مشقوں پر مشتمل ہے۔ زیادہ تر سانس کو کنٹرول کرنے اور پرانا یا م کو جذبہ کرنے کی مشقیں ہیں۔
- ۵۔ کنڈا جی یوگ: دماغ اور ریزہ کی بدلتی میں موجود ذیلیوں کو بیدار کرتا ہے۔
- ۶۔ Mantra Yog: منتر یا عبادت کے ذریعہ روحانی قوتوں کو حاصل کرتا۔
- ۷۔ Tantra Yog: جو جنسی قوتوں کو روحانی قوتوں میں بدل دیتا ہے یا اسے صحیح طریقے سے استعمال کرتا ہے اور جنسی عمل کے ذریعہ اندرونی قوتوں کو بیدار کر کے کائناتی قوتوں سے ہم آہنگی پیدا کرتا ہے۔
- ۸۔ Karma Yog: جسم کی اندرونی اور بیرونی صفائی کرتا ہے۔ جس کے بعد انسان کے جسم سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ کارمایوگ کے لحاظ سے مادی جسم روح کا قالب (مکان) ہے اس لئے اس کو صاف رکھنا چاہئے۔
- ۹۔ Jamana Yog: (علم اور عقلمندی کا یوگا) یا (علم و دانش کا یوگ)۔

یوگ پر عمل کرنے سے پہلے درج ذیل چیزوں کا خیال رکھیں:

- ۱۔ یوگ کی ورزشوں کیلئے صبح کا وقت آئیزل ہوتا ہے۔ اگرچہ پاکستان میں یوگ کیلئے بہترین وقت رات 2 سے 3 بجے تک کا ہے مگر آج کل کے مشینی اور مادی دور کی وجہ سے انسان بہت مصروف ہو گیا ہے۔ اس لئے رات کو اٹھنا

مشکل ہے کیونکہ دفتر یا کسی کام سے جانا ہوتا ہے اور نیند چارٹی نہیں ہوتی ہے۔

۲۔ یوگ کے آغاز سے پہلے حوائج ضروریہ سے فارغ ہو لینا چاہئے اور ورزش سے پہلے نہاینا بہتر ہے۔ صبح جب نیند سے بیدار ہوں تو نہانے سے پہلے یا بعد یوگ کریں۔

۳۔ یوگ کیلئے منتخب جگہ، صوفہ، صاف ستھری اور شور و غل سے پاک ہونی چاہئے۔

۴۔ لباس ڈھیلا ڈھالا اور آرام دہ ہونا چاہئے۔

۵۔ یوگ کے دوران خاموشی اختیار کرنی چاہئے اور ساری توجہ یوگ کی خوبیوں اور حرکات پر مرکوز ہونی چاہئے۔ کیونکہ یوگ کیلئے ارتکا ز توجہ بہت ضروری ہے۔

۶۔ یوگ آسن شروع کرنے سے پہلے اور آخر میں ریٹیکس آسن ضرور کر لینا چاہئے۔ یوگ مشقوں سے پہلے ریٹیکس آسن کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جسم کے تمام عضلات اور مٹھوں کی ہلکی سی دھک دیکر ورزش کیلئے تیار کر دیتا ہے اور آخر میں ریٹیکس آسن کرنے کا یہ فائدہ ہے کہ اگر جسم میں تھکاوٹ ہو جائے تو اسے ہلکا کر دیتا ہے۔

۷۔ یوگ آسن کر سکتے ہیں۔ لیکن یوگ فاسٹ آسنوں میں ریٹیکس آسن کی ضرورت نہیں پڑتی کیونکہ وہ آسن مخصوص موافقہ کے لئے ہیں۔ فاسٹ آسنوں کے بعد اگر آپ یوگ ران سمی کریں تو بہتر ہے۔

۸۔ کھانا کھانے کے کم از کم چار گھنٹے بعد یوگ کریں۔ بھلی غذا کے ڈھائی یا تین گھنٹے کے بعد یوگ کریں۔ پانی، چائے یا جوس پینے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد یوگ کر سکتے ہیں۔ یوگ کرنے کے 15 منٹ بعد نہا اور کھانا کھا سکتے ہیں۔

۹۔ یوگ کی مشقوں میں کسی قسم کے جھٹکوں کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اپنے آپ پر زیادہ بوجھ نہ ڈالیں۔ سوائے فاسٹ آسنوں کے فاسٹ آسنوں میں بھی شروع شروع میں احتیاط کریں تاکہ بعد میں جسم میں درد محسوس نہ ہو۔

۱۰۔ ان مشقوں کے اوقات میں بتدریج اضافہ کریں جب جسم میں ہلکے پید ہو جائے تو پھر زیادہ دیر تک بھی یوگ آسن لگائے جاسکتے ہیں۔

۱۱۔ چونکہ آپ یوگ کی مشقوں کے عادی نہیں ہوں گے۔ اس اگر شروع شروع کے دنوں میں آپ کو جسم میں درد

محسوس ہو تو آپ اپنے فزیکل اور مینٹل لیول کے مطابق ان آسنوں میں سے بعض نہ کریں یعنی وہ آسن کریں جو آپ خود ضروری سمجھتے ہیں۔ جب جسم عادی ہو جائے تو پھر تمام آسنوں کو اپنائیں۔

## The Kinds of Zheel Yog

### ہاتھا یوگ:

اس کی آٹھ مزید تین قسمیں ہیں۔ آسن (جسم کی حالتیں) مدر (انگلیوں کی ترتیب) ناڈا نو سندھانہ (اندر کی آواز سننا)۔ جسم کی مختلف حرکات کرنے سے یعنی ایکسر سائز کرنے سے اعصاب ہلکے اور نرم ہو جاتے ہیں اور اس سے جسمانی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ ہندوستان اور باقی مغربی ممالک میں مشہور مشقیں ہاتھا یوگ کی ہیں۔ یوگا کی پریکٹس سے ہم آہنگی خود شناسی اور توازن پیدا ہوتا ہے۔

ہاتھا: ہاتھا دو لفظوں سے ملکر بنا ہے۔ سانس جو اس سے بنتا ہے اور منہ یا ناک کے ذریعہ جسم سے باہر نکل جاتی ہے۔ Ha کہا جاتا ہے۔ یہ گرم ہوتی ہے اس لئے اس کو سورج بھی کہا جاتا ہے اور وہ سانس جو باہر سے جسم کے اندر داخل ہوتا ہے اسے Prana کہا جاتا ہے۔ یہ ٹھنڈی ہوتی ہے اس لئے اسے چاند بھی کہا جاتا ہے۔ سورج اور چاند یا مالا اور مالا میں صحیح ہاتھا مدگی ہی ہاتھا یوگ ہے۔

## Astral Universal Divine Energy

### پرانا یا ما:

ایک لطیف انرجی (پرانا یا ما) جو پوری کائنات کا نظام چلا رہی ہے۔ یہ انرجی حیوان، انسان، جمادات، نباتات اور ہر ذرہ میں موجود ہے۔ اسلام میں اسے اللہ کا نور کہتے ہیں یہ نور یا انرجی جو پوری کائنات کو نظم و ضبط میں لاتی ہے۔ حیوانات اور انسان سانس کے ذریعہ اپنے دماغ اور جسم میں Stor اور اضافہ کر لیتے ہیں اور پھر اس کو ہیٹنگ کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

### سانس زندگی ہے:

انسان کے لئے ہوا بنیادی عنصر ہے۔ ہوا کے بغیر جاندار کی زندگی صرف منٹوں میں ختم ہو جائے گی۔ سانس



انڈین صحیفے پڑھتے ہیں۔ مسلمان کچھ اور پڑھتے ہیں۔ جو بھی کوئی پڑھیں یوگ ہر مذہب کی زبان سمجھتا ہے۔ سب کا ایک ہی مقصد ہے انسانیت سے محبت۔ زندگی میں سکون اور سکون کے بعد سکون یعنی ابدی سکون۔

## ٹیل ہاتھ یوگ (جسمانی یوگ):

پوری دنیا میں یوگا (یوگ) جسمانی مشقوں اور سانس کے مختلف طریقوں جنہیں سحرکت میں یوگا کی زبان میں آسن اور پرائام کہتے ہیں، انسانی جسم کی مختلف حالتیں اور سانس کی Techniques مجموعی طور پر یوگا کی شاخ ہاتھ یوگ میں آتی ہیں۔

## ٹیل ہاتھ یوگ کی اقسام:

ہاتھ یوگ میں کئی سلسلے اور کئی Schools ہیں جن کے رہنما اصول ہیں جو خاص استاد یا گروہ سے ملتے ہیں۔ یہ مختلف شاخص جن کی تعریف یا نام ان کے ایجاد کنندہ والے کے نام پر رکھے گئے ہیں۔ مثلاً مائتر یوگا، بکرام یوگا، آئنگر یوگا، کنڈالینی یوگا، آشتنجا یوگا، تانترا یوگا، کارما یوگا، سوارا یوگا، راجا یوگا اور وینی یوگا ہیں۔ اسی طرح یوگا کئی ہزاروں طریقے ہیں لیکن ان میں سے کچھ ہیں جو میں نے لوگوں کو پڑھائی ہوئی ہیں اور ان کے نتائج بھی زبردست ملے ہیں۔ مثلاً راجا یوگ، ہاتھ یوگ، سوارا یوگ، کنڈالینی یوگ، مائتر یوگ، تانترا یوگ، کارما یوگا، جنانہ یوگ۔

## جنانہ یوگ:

ٹیل جنانہ یوگ کے معنی ہیں علم اور عقلمندی کا یوگ یا پھر علم و دانش کا یوگ۔ یہ یوگ کی وہ قسم ہے جس میں انسان اپنی ذات کو کھوجتا ہے۔ اپنی ذات کے بارے میں تحقیق کرنا اپنی فطرت کو جانتا ہے۔ جیسے یہ اپنے نام سے ظاہر کرتا ہے جنانہ کا مطلب ہے علم اور عقلمندی و دانش۔ یہ سب سے مشکل کام ہے کیونکہ پہلے اپنے آپ کو ایسے راستے پر منظم کرنا جہاں انسان اپنی غلطیوں کو دھونڈ کر اپنے بارے میں معلوم کرتا ہے اور اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جنانہ یوگ کے مطابق انسانی روح ایک کائناتی مشابہ ہے۔ باقی تمام جسم کی شاخیں، میں ڈاکٹر ہوں، میں ٹیچر ہوں، میں مرد ہوں، میں عورت ہوں، جوان ہوں یا بچہ ہوڑھا ہوں، سب فریب نظری ہے۔

جنانہ یوگ اس بات کی بھی وضاحت کرتا ہے کہ اپنے اوصاف اور لوازم کے بغیر ہے۔ اپنے آپ کو ایک غیر

مشروط قیام یا وجود کے طور پر دیکھا گیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ کوئی آکا را اور انجام نہیں یا کوئی بیہنا مرنا نہیں۔ Self ایک غیر مشروط علم بھی ہے جس کا مطلب ہے جس میں کوئی لاطعلی نہ ہو اور پوری کائنات سے واقفیت ہو۔

اپنا آپ ایک غیر مشروط روحانی مسرت بھی ہے۔ جس کا مطلب ہے بغیر داؤ اور مشکلات جتنا ہوگ کے مطابق انسان مستقل طور پر اپنی اصلیت کے بارے میں غلط اثرات سے مغلوب ہوتے رہتے ہیں مگر جتنا ہوگ کی مسلسل مشقتوں سے اور اپنی اصل حقیقت اور فطرت جاننے کی کوشش سے جھوٹی شناختیں جو کہ ایک غلب کی طرح ہیں پتلی ہو کر شروع ہو جاتی ہیں اور اپنا آپ ان میں سے ٹکھڑا ہو جاتا ہے۔ خود کو ڈھونڈنے کا یہ تجربہ پوری انسانیت کی اکائی کا اتحاد کی بنیاد بن جاتی ہے۔

ژیل کر مایوگ:

کر مایوگ کا مطلب ہے (عمل کر مایوگ)۔ پوری دنیا کے تمام یوگیوں کے مطابق کسی بھی کام کو کر مایوگ میں بدلنا جا سکتا ہے۔ کچھ ایسے دیوں کو پیدا کیا جاتا ہے جن کی تہہ سے وہ کام سب کی ہم آہنگی اور امن کیلئے ہو۔ کر مایوگ انسانیت کی طرح کی ہے غرض خدا مست ہے۔ جس میں لوگوں سے کسی بھی انعام کی توقع نہیں رکھی جاتی۔ سوائے اس غرضی کے جو دوسروں کی مدد کر کے مٹی ہے اور اپنی غرضی مٹی آپ کو بہت سکون فراہم کرتی ہے۔

کر مایوگ کے بہت سے مطلب ہیں لیکن ایک مطلب جو سب سمجھ سکتے ہیں وہ ہے Action یعنی عمل اور دنیا بھر کے یوگیوں اور خود یوگا کے نظریہ کے مطابق ہر عمل کا رد عمل ہوتا ہے۔ پہلے وہ اس زندگی میں ہو یا ابدی زندگی میں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم میں سے ہر کوئی اپنے کئے ہوئے عمل کا نتیجہ بھگت رہا ہے جو کہ اس نے ماضی میں عمل کیا تھا اسے اس کا رد عمل ہو رہا ہے اور ہر انسان مستقبل کے رد عمل کیلئے بیچ بور رہا ہے۔ کر مایوگ کی مدد سے ماضی اعمال کے سلسلے کو جس کا نتیجہ مشکلات اور مصیبت ہو، کو توڑا جا سکتا ہے۔ اس میں دوسروں کی مدد کی جا سکتی ہے۔ رابطے کا احساس پیدا کیا جا سکتا ہے۔ جس کے نتیجے میں سکون اور روحانی اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

کر مایوگ کی مثالیں اگر دیکھیں تو جو لوگ دوسروں کی مدد کرتے ہیں جن کو جاننے بھی نہیں ہوتے یا پھر فیملی ممبر اور دوست ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں ان کی روحانی نشوونما کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے انہیں خوراک، کپڑے، مکان، روحانی اور تعلیم دے کر کی جاتی ہے۔





## ٹیل سوار ایوگ:

ٹیل سوار ایوگ سانسوں کی مشقوں سانس کو کنٹرول کرنا یا پراتانایام کو جذب کرنے کی مشقیں ہیں۔ پراتانایام کا مطلب لطیف یا خوشگوار انرجی جو پوری کائنات کو سنبھالے ہوئے ہے۔ یوگی سانسوں کی مشقوں سے اس انرجی کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ یوگیوں کا کہنا ہے کہ سوار ایوگ کے ذریعہ اگر سانسوں پر قابو پا لیا جائے تو بہت بیماریوں کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور اپنی سوچوں کو مثبت سوچوں میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ یوگ کی ورزشیں مختلف لوگوں پر میرا آزمودہ نسخہ ہے یہ مشقیں میں نے یوگ کے ہزاروں آسنوں میں سے منتخب کی ہیں اور 20 سال سے یہ کورس لوگوں پر اپنے ادارے میں آزمایا ہے جس سے بھرپور نتائج حاصل ہوئے ہیں لیکن یوگ کسی ٹیل یوگ استاد سے سیکھنے اور کتاب سے سیکھنے کا بہت فرق ہے مگر میں نے اس کورس کو تھوڑا آسان کر دیا ہے۔ انشا اللہ اس پر عمل کرے آپ خاطر خواہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کوئی خطرناک بیماری ہے تو یوگ شروع کرنے سے پہلے کسی ڈاکٹر یا ٹیل یوگ کے ماہر سے مشورہ کریں۔ یہ ورزشیں میں نے ایسی بنائی ہیں کہ ہر عمر کے افراد کیلئے موزوں ہے۔

ٹیل یوگ کی ورزشوں کے ذریعہ اچھے امید ہے کہ پہلے ہی دن میں آپ اپنے وجود میں ایک طاقتور مزاجی امین محسوس کریں گے۔ مزید چند دنوں میں آپ اپنے وجود میں طاقتور صلاحیتوں کو بیدار و متحرک ہوتا محسوس کریں گے جس سے آپ کا ہیلتھ انڈیکس 70% تک پہنچ جائے گا مزید چند دن بعد آپ کا ہیلتھ انڈیکس 100% ہو جائے گا۔

## ٹیل یوگ کیسے کام کرتا ہے؟

روح جسم اور ذہن کے درمیان ہم آہنگی لانے کیلئے ہزاروں کے حساب سے Exercises بنائی گئی ہیں لیکن جب انسانی جسم کی Fitness کی بات آتی ہے تو اس وقت یوگ کا صرف ایک Exercise ہی رہ جاتا ہے نہ کہ یوگا۔

اگر آپ یوگا یو صرف Exercise سمجھ کر جسم کی Fitness کیلئے آئے ہیں تو ٹھیک ہے مگر یوگا زیادہ طاقتور ہے۔ یوگا کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ دماغ جسم کو کنٹرول کرے بلکہ یوگا کا مطلب ہے دماغ اور جسم میں ہم آہنگی۔ یوگا میں دماغ Diagnose کرنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور پھر جسم کی رہنمائی یا Healing کرتا ہے۔ نہ

تو دماغ جسم کو کنٹرول کرتا ہے اور نہ ہی جسم کو Force کرتا ہے۔

سب سے اہم بات یہ ہے کہ یوگا تھوڑا وقت لیتا ہے انسان کے جسم کو اس قائل جانے میں کہ انسان نے جو ٹائم یوگا کو دیا ہے وہ واپس کیسے حاصل کرے۔ یوگا وقت لیتا ہے ہاتھوں کو بڑھانے میں، چھوٹے درمیان رابطہ قائم کرنے میں۔ سانس لینے اور توانائی کے Flow کیلئے ٹائم لیتا ہے۔ رفتہ رفتہ آپ کچھ عرصہ کے بعد یوگا سے بہت سے فوائد حاصل کر لیتے ہیں جو ٹائم آپ نے یوگا پر لگایا ہوتا ہے۔ اس سے کئی گنا زیادہ آپ کا ٹائم بچ جاتا ہے۔ یوگا کا طریقہ نچرل ہونا چاہئے اس طرح سے نہیں کہ ایک سیکھی ہوئی روٹین کی طرح آپ پریکٹس کریں۔

اس طرح کی Exercise جن سے آپ کو تکلیف محسوس ہو، نہ کریں کیونکہ بہت سخت محنت آپ کی پریکٹس کو Injurious بھی کر سکتی ہے اور اس طرح آپ کی آگے بڑھنے کی Progress کم ہو جائے گی۔ یوگا کے قہر آپکے نتائج اس وقت سامنے آتے ہیں جب انسان اپنے دماغ کو اپنے جسم کی بیداری کیلئے کنٹرول میں لیتا ہے۔ یوگا آسنز کی یہ سٹ آسان اور با اثر بنائی گئی ہے۔

## مرچو

میں معذرت خواہ ہوں کہ اس کتاب میں یوگا کا مکمل خاکہ پیش نہیں کر سکا۔ اس کے لیے کہ یوگا کی ایک الگ

اس کتاب کے تمام مکمل کا ہم اپنے "میرے یوگا" آپ لکھ رہی ہیں کہ یہ کتاب جلد ہی طبع کر لی جائے گی۔ آمین



**Prof. Dr. Abdul Samad (Ph.D)**

Prof. Dr. Abdul Samad (Ph.D) in Alternative Medicines is a brilliant researcher & International Author. He is acclaimed as the prince of Healing & is recipient of the Quaid-e-Azam Gold Medal Award. Acknowledged as one of the Golden Personalities of Pakistan. Prof. Dr. Abdul Samad (Ph.D) is Founder of Zheel Sciences & founder of the world's most Powerful Healing Energy SAMDA, HMF, PMBL, DA Reiki, DA Instant Yoga, PARAZ, Bio Mind Power and many such mind power disciplines. Gifted with amazing powers of healing and natural ability to impart this knowledge, He is the teacher & guide to many Doctors, Psychologists and Professionals from various walks of life.

The life & work of Prof. Dr. Abdul Samad has been showcased on various television and radio channels including GEO, ARY, Indus TV, R World, PTV, BBC, CNN, Radio Pakistan etc. Numerous articles have been written international & national newspapers and magazines. He has worked closely with World Health Organization, UNICEF, Medicines Sans Frontiers (Doctors without boundaries).

## **ZHEEL SCIENCES INSTITUTE**

605, Clifton Centre, Schon Circle, Block 5, Clifton,  
Karachi-Pakistan. Tel: 021-35810215-6-7, 35444457  
Cell: 0321-5444457, 0333-5444457 [www.zheelsciences.com](http://www.zheelsciences.com)



**فرید پبلشرز**

